

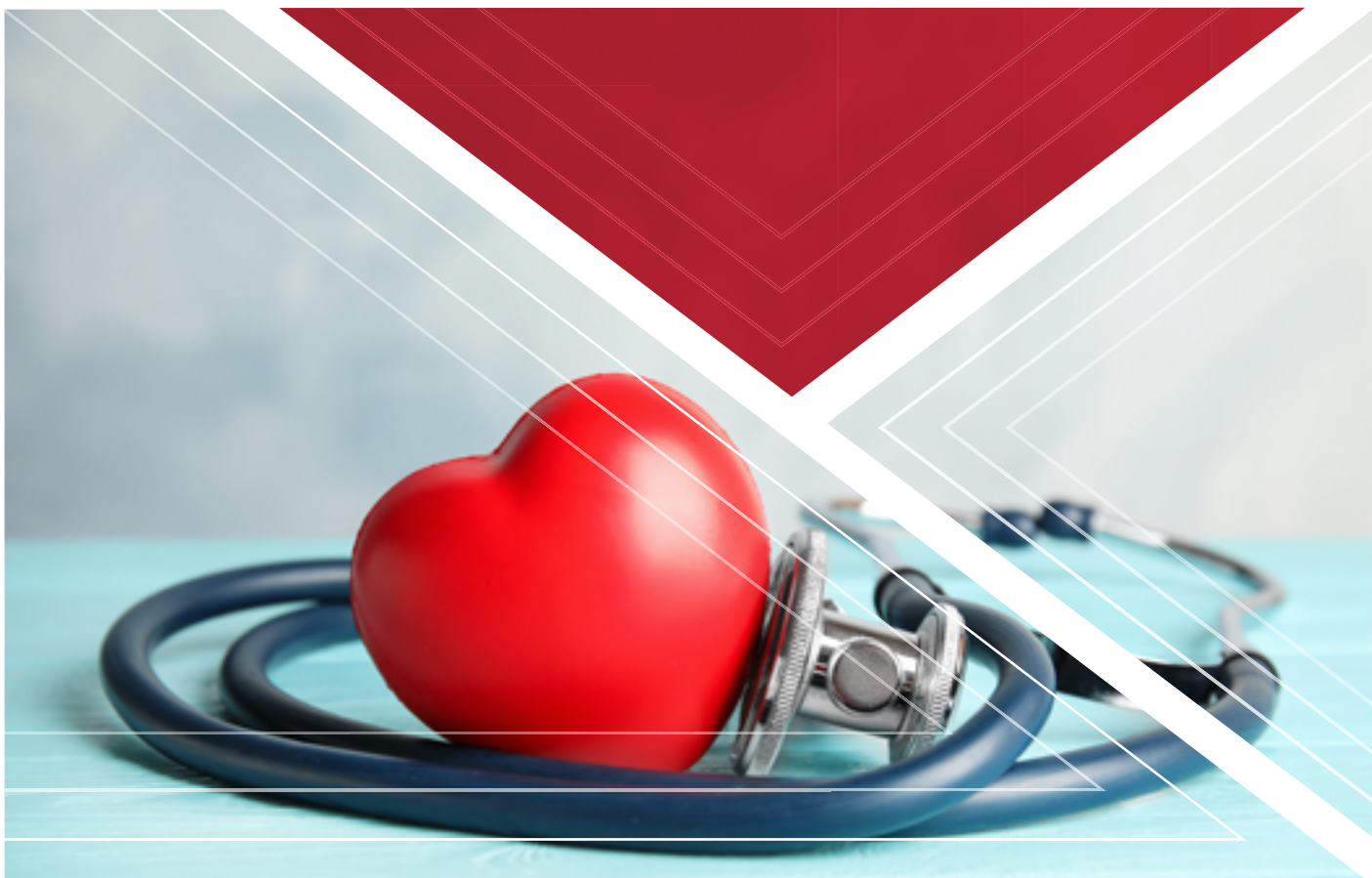
Dieta Cardioprotetora

Conheça os
benefícios da
alimentação que
protege o coração



Doenças cardiovasculares no Brasil

Antes de observarmos formas de proteger o coração, temos que saber o motivo de protegê-lo. As doenças cardiovasculares são as principais causas de morte por doença no Brasil. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), são mais de 1.100 mortes por dia, aproximadamente 46 por hora e uma morte a cada um minuto e meio (90 segundos). Apenas em 2021, a SBC estima que serão contabilizadas 400 mil mortes de brasileiros por doenças cardiovasculares.





O que é a dieta cardioprotetora

Embora os números de mortes por doenças cardiovasculares assustem, muitas dessas mortes podem ser **evitadas por meio de cuidados preventivos**. Uma das formas de prevenção é a **promoção e criação de um hábito alimentar saudável**, com a ingestão de alimentos que contêm nutrientes protetores do coração como: **vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes**. Além de, claro, evitar a ingestão de alimentos que prejudiquem a saúde do coração, como alimentos que contêm gordura saturada, colesterol e sódio.

A **Dieta Cardioprotetora** nada mais é que recomendações de alimentos que possuem nutrientes com o objetivo de **proteger o nosso coração**. Parece algo simples, e é mesmo. A grande maioria dos alimentos da dieta é encontrada com agricultores locais ou em feiras, pois são frutas e verduras da estação, alimentos in natura ou minimamente processados.

Os alimentos e seus grupos

Dentro da Dieta Cardioprotetora, que foi idealizada a partir de recomendações das diretrizes brasileiras por meio do Ministério da Saúde, os alimentos são separados por três grupos: amarelo, verde e azul, de acordo com a densidade dos nutrientes e o grau de processamento de cada alimento.

A dieta preconiza alimentos que não contenham adição de açúcar, que possuam baixa densidade energética e ausência de nutrientes que possam aumentar o risco cardiovascular. Confira os grupos de alimentos, segundo o manual do Ministério da Saúde:

GRUPO VERDE

Alimentos ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes e devem ser a base da alimentação diária estando em maior proporção, sendo formado por: **verduras, frutas, legumes, feijões, leite e iogurtes desnatados.**

GRUPO AMARELO

Alimentos in natura ou minimamente processados, que foram classificados no grupo amarelo por conterem mais energia, gordura ou sal. Os alimentos deste grupo devem ser consumidos com moderação.

São eles: **pães, cereais, macarrão, tubérculos cozidos, farinhas, castanhas e óleos vegetais. Priorize neste grupo o consumo de castanhas, cereais integrais e azeite de oliva.**

GRUPO AZUL

Os alimentos deste grupo devem ser consumidos em pequenas quantidades e em menor proporção em relação aos outros grupos. Os alimentos deste grupo têm maior quantidade de gordura saturada, sal e colesterol e a maior parte é de origem animal. São eles: **carnes, queijos, ovos e manteiga.**

Grupo Vermelho

Outro grupo que deve ser citado dentro da Dieta Cardioprotetora é o vermelho, composto por alimentos que devem ser evitados, pois são ultraprocessados, com baixa qualidade nutricional, alto valor calórico, rico em gordura trans e elevada quantidade de sal.

Estes alimentos têm aditivos químicos como conservantes, estabilizantes, corantes, edulcorantes e aromatizantes. São exemplos deste grupo: **alimentos prontos congelados, embutidos, bolachas e salgadinhos de pacote, doces industrializados, macarrão e sopas instantâneos e refrigerantes.**





Benefícios da Dieta Cardioprotetora

A partir do momento em que você percebe que o seu padrão alimentar não está de acordo com uma dieta balanceada e cardioprotetora e inicia uma prática mais saudável ao se alimentar, os benefícios podem ser desde à prevenção do sobrepeso e obesidade, além da redução do Índice de Massa Corporal (IMC) e da circunferência abdominal, bem como a diminuição de fatores de risco para doenças cardiovasculares, como hiperglicemia, dislipidemias e o aumento da pressão arterial.

Hora de comer

Além de falar sobre a Dieta Cardioprotetora, também é necessário mostrar como colocar tudo isso em prática no dia a dia. Por isso, separamos algumas opções para se alimentar, de acordo com o manual do Ministério da Saúde.

Café da manhã

Dê prioridade para a hora do café da manhã na hora de se alimentar. Veja como pode ser formada uma mesa ideal com as orientações necessárias:

- » ½ mamão
- » 1 xícara de café com leite desnatado
- » 2 fatias de pão integral (Dê preferência para pães feito em casa ou na panificadora, evite pão fatiado pronto)
- » 1 fatia de queijo minas



Almoço



- » 2 folhas médias de alface
- » 4 rodelas de tomates
- » 1 concha média de feijão
- » 2 colheres de arroz
- » 1 bife grelhado pequeno



Alimentos regionais – Paraná

Outro fator aliado à Dieta Cardioprotetora é utilizar alimentos regionais. Veja algumas opções aqui do Paraná, especialmente do grupo verde – o que deve ser mais consumido:

Grupo Verde: morango, tangerina, ponkan, uva, amora, banana, figo, maçã, almeirão, beterraba e lentilha.

Proteja o seu coração!



“Uma mudança saudável do seu hábito alimentar é aquela que vai fazer parte ao longo da sua vida. Avalie o seu padrão alimentar com as orientações de uma dieta saudável e estabeleça metas com mudanças gradativas”.

Lizandra Stelle de Oliveira
- Nutricionista Clínica
do Hospital Cardiológico
Costantini

**DESCASQUE
MAIS E
DESEMBALE
MENOS!**

Lema do Manual da Dieta
Cardioprotetora

Saiba mais [aquí](#).

