

hcor

ASSOCIAÇÃO
BENEFICENTE SÍRIA



Orientações para

Alimentação saudável e cardioprotetora

Alimentação saudável e cardioprotetora Brasileira

Você sabia que a alimentação pode ser uma aliada importante na nossa saúde?

Estudos demonstram a relação da alimentação com a saúde tanto na prevenção quanto no tratamento de diabetes, pressão alta, doenças do coração, obesidade, colesterol alto, insuficiência renal e até câncer.



“O Sabor da vida depende de quem a tempera”
(Elanklever)

Por isso, o HCor e o Ministério da Saúde (MS) desenvolveram uma dieta baseada em alimentos tipicamente brasileiros visando à promoção de saúde e prevenção de doenças, principalmente cardiovasculares.

Quem pode seguir estas orientações?

Essas orientações podem ser seguidas por qualquer pessoa adulta e idosa que busque o equilíbrio entre alimentação e saúde.



Como é a Alimentação Saudável e Cardioprotetora?

Por ser baseada na alimentação brasileira, ela é simbolizada pela bandeira do Brasil e dividida em grupos alimentares de acordo com as cores da bandeira: **verde**, **amarela** e **azul**.

A bandeira do Brasil tem sua maior área representada pela cor verde, seguida pela amarela e azul. Assim, o consumo dos grupos alimentares deve seguir a mesma lógica das cores da bandeira.



Grupo Verde
consumir em maior
quantidade



Grupo Amarelo
consumir com
moderação

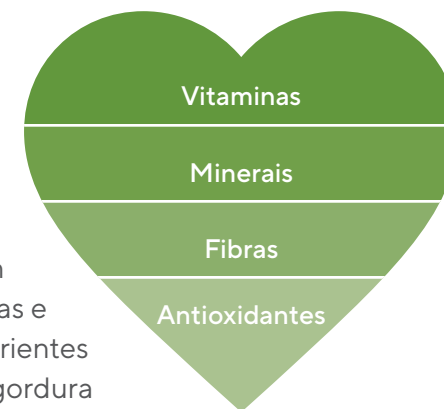


Grupo Azul
consumir em menor
quantidade

Entenda melhor cada grupo

Grupo verde

O grupo verde é composto por **alimentos mais cardioprotetores**, ou seja, alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e que contêm substâncias que protegem o coração, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, e não têm em excesso nutrientes que podem prejudicar o coração, como gordura saturada, colesterol e sódio.



Portanto, são **os alimentos mais saudáveis que temos disponíveis**. Muitos alimentos do grupo verde são consumidos crus, e se não forem higienizados corretamente, podem transmitir doenças, provocando diarreia, desidratação, entre outros sintomas.

- Verduras (alface, repolho, couve, brócolis, espinafre, agrião);
- Frutas (banana, abacaxi, maçã, uva, limão, manga, morango, mexerica, laranja);
- Legumes (cenoura, tomate, chuchu, maxixe, abóbora, beterraba, abobrinha, berinjela);
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha, lentilha);
- Leite e iogurtes sem gordura (desnatados ou semidesnatados).





Você sabia que o consumo frequente de frutas, verduras e legumes está associado com menor ganho de peso? Por isso faça uma alimentação baseada nos alimentos do **GRUPO VERDE**.

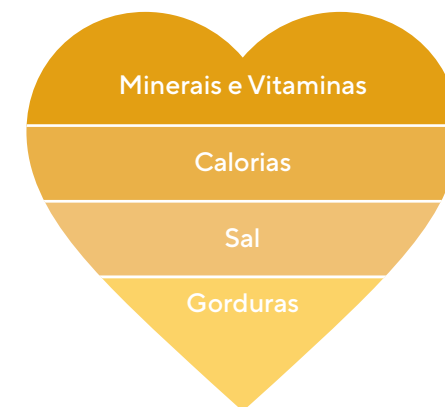


Para higienização de frutas, verduras e legumes:

- 1) Selecione as unidades que serão consumidas, retirando as partes deterioradas;
- 2) Lave em água corrente um a um (folha por folha, por exemplo);
- 3) Coloque de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando hipoclorito de sódio com diluição de acordo com o fabricante, por exemplo, 2 gotas para 1 litro de água;
- 4) Após deixar de molho, enxague em água os alimentos um a um;
- 5) Corte dos alimentos para a montagem dos pratos de acordo com sua preferência, com as mãos e utensílios bem lavados até a hora de consumir.

Grupo amarelo

A segunda maior área da bandeira do Brasil é a amarela. Portanto **os alimentos do grupo amarelo devem ser consumidos com moderação**, pois podem ter mais calorias, gordura ou sal do que os do grupo verde. É importante moderar, mas, como são alimentos que fornecem energia para realizar as atividades do dia a dia, não devem deixar de ser consumidos.



- Pães (francês, caseiro, de cará, integral);
- Cereais (arroz branco e integral, aveia, granola, linhaça);
- Macarrão;
- Tubérculos cozidos (batata, mandioca, mandioquinha, inhame, cará);
- Farinhas (mandioca, tapioca, milho, rosca);
- Óleos vegetais (soja, milho, azeite);
- Mel, goiabada, doce de abóbora, cocada, geleia de frutas;
- Leite integral.





Você sabia que a cada **1Kg de peso perdido**, o nível da gordura no sangue (triglicérides) **diminui também?**

Por isso o consumo de alimentos do **GRUPO AMARELO** devem ser moderados.



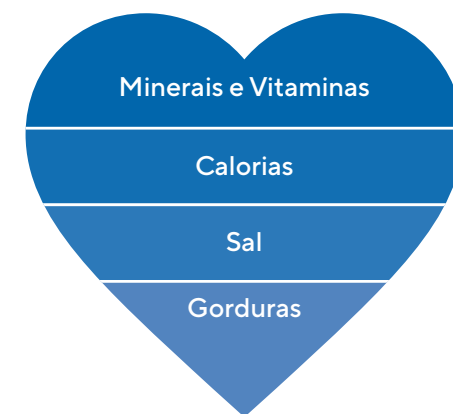
Grupo azul

O grupo azul deve ser consumido em menor quantidade, pois contém alimentos que são fontes de gordura saturada, sal e colesterol, nutrientes que podem prejudicar a saúde do coração.

- Carnes (de boi, porco, frango e peixe);
- Queijos brancos e amarelos;
- Ovos;
- Manteiga;
- Doces caseiros (pudim, bolos, tortas, mousses);
- Leite condensado;
- Creme de leite.

Você sabia que reduzir o consumo de gordura saturada, ou seja, de alimentos do GRUPO AZUL durante dois anos reduz o risco de eventos cardiovasculares em 14%?

Por isso, é importante que os alimentos do **GRUPO AZUL** representem a menor parte da alimentação.



Grupo vermelho



Além dos grupos alimentares recomendados (verde, amarelo e azul), existe **o grupo vermelho, que não é recomendado para uma alimentação saudável. Assim, o ideal é evitá-lo.**

O grupo vermelho é composto por alimentos ultraprocessados. Esses alimentos têm aditivos químicos com efeitos desconhecidos na saúde, como conservantes, estabilizantes, corantes, edulcorantes e aromatizantes, além de excesso de alguns ingredientes, como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e sódio (sal).



- Macarrão instantâneo;
- Salgadinhos de pacote;
- Biscoitos e bolachas industrializados;
- Embutidos (presunto, mortadela, salame);
- Sucos industrializados (em pó ou de caixinha);
- Refrigerantes;
- Linguíça industrializada;
- Nuggets, hambúrguer congelado;
- Açoalado em pó;
- Salsicha;
- Refeições congeladas industrializadas (ex.: lasanha);
- Molhos industrializados (ketchup e mostarda);
- Sorvete (massa ou picolé);
- Farinha láctea.

A meta é:
Desembalar menos
e **descascar** mais!

Como seguir?

Consuma no seu dia a dia:



Refeições cardioprotetoras

Proporção dos grupos nas refeições

Para uma boa refeição, respeite a proporção entre os grupos verde (+), amarelo (+-) e azul (-)!



Consumir em **MAIOR** quantidade e frequência



Consumir em quantidade **MODERADA**



Consumir em **MENOR** quantidade

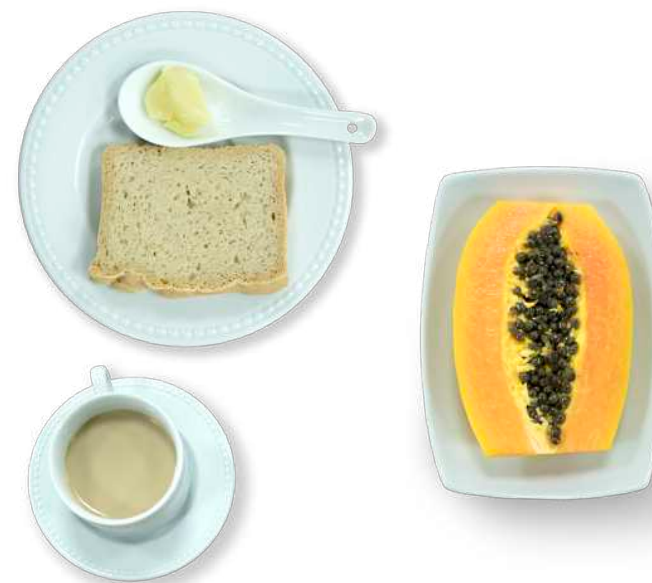


- ½ papaia ou 1 fatia de formosa
- 1 xícara de chá de café com leite desnatado
- 1 fatia média de pão caseiro
- 1 ponta de faca de manteiga

Café da manhã





Aqui, vemos um café da manhã simples e nutritivo.

Opção 1







Opção 4



-  1 pote iogurte natural desnatado
-  1 banana
-  1 colher de sobremesa de mel
-  2 colheres de sopa de Oleaginosas

Opção 5









-  1 copo de vitamina de frutas com leite desnatado
-   1 unidade de pão francês com miolo
-  1 ovo mexido

Almoço

A seguir, podemos observar um prato de almoço típico brasileiro: arroz, feijão, bife e salada de alface e tomate.






Opção 1



-  2 folhas médias de alface
-  2 colheres de sopa de cenoura ralada
-  4 rodelas de tomate
-  1 concha média de feijão
-  1 colher de servir de arroz
-  1 bife grelhado pequeno

Opção 2



-  2 folhas médias de alface
-  4 colheres de sopa de legumes refogados ou cozidos
-  1 concha média de feijão
-  2 colheres de sopa de batata cozida ou purê
-  1 file de peixe grelhado grande



Opção 3



- 2 colheres de servir de legumes do vapor
- 2 pegadores de macarrão ao pesto ou molho de tomate
- 1 filé de frango ou coxa ou sobrecoxa

Pequenas refeições

Entre as refeições maiores (café da manhã, almoço e jantar), faça pequenas refeições e priorize alimentos do grupo verde!



Salada de frutas



Castanhas



iogurte com frutas



Leite batido com frutas



Outras práticas alimentares saudáveis

- Comer com regularidade e atenção: fazer as refeições diárias em horários semelhantes;
- Fazer no mínimo 3 refeições por dia;
- Priorizar o café da manhã todos os dias;
- Evitar “beliscar” alimentos processados nos intervalos entre as refeições, dando preferência para alimentos em sua forma natural, como frutas e castanhas;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Fazer as refeições em ambientes apropriados sempre que possível;
- Evitar mexer no celular e/ou computador ou assistir televisão enquanto realizar as refeições;
- Preferir comer em companhia, com amigos, familiares ou colegas de trabalho ou escola;
- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos frescos;
- Saborear refeições variadas e aproveitar os alimentos saudáveis da região;
- Beber de 6 a 8 copos de água diariamente;
- Nos finais de semana, manter a rotina alimentar.
- Planejar e organizar as refeições são pontos importantes para uma alimentação saudável e equilibrada.

Atenção aos rótulos

Conhecer as informações nutricionais dos alimentos que consumimos é essencial para que possamos fazer escolhas alimentares mais conscientes e, conseqüentemente, mais saudáveis.

Uma maneira fácil de começar é através da **lista de ingredientes**.

Através da leitura dessa informação é possível identificar a presença de termos, como açúcar, sacarose, glicose, ou outros tipos de açúcar, como a dextrose e maltose e a presença de aditivos químicos e gordura vegetal.

Outra informação importante que a lista de ingrediente revela é sobre a quantidade de cada composto, pois esta lista deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.

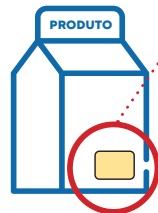
No rótulo podemos observar se o alimento é ultraprocessado. Caso tenham substâncias que não sabemos o que é, como conservantes e estabilizantes, possivelmente é um alimento ultraprocessado.

PORÇÃO

é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis e cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

%VD

Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2.000 calorias.



Informação Nutricional
Porção de 100g (1 Porção)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	102.12 kcal	5 %
Carboidratos	6.18 g	2 %
Proteínas	9.65 g	12 %
Gorduras totais	3.94 g	7 %
Gorduras saturadas	1.29 g	5 %
Gorduras trans	0.18 g	**
Fibra Alimentar	3.35 g	13 %
Sódio	265.18 mg	11 %

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** Valor Diário não estabelecido

Medida Caseira

Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

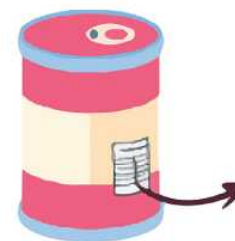
Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD. Veja os valores diários de referência

Valor energético - 2.000kcal / 8.400 kJ
Carboidratos - 300g
Proteínas - 75g
Gorduras Totais - 55g
Gorduras Saturadas - 22g
Fibra Alimentar - 2400mg

Não há valor diário para as gorduras *trans*.

Fique atento!

O açúcar pode ser mencionado com outros nomes como:



glucose de milho, LACTOSE, XAROPE DE MALTE, GLICOSE, NÉCTARES, FRUTOSE, Açúcar, GLUCOSE, Sacarose, CRISTAL, açúcar invertido, Açúcar de Confeiteiro, açúcar mascavo, Açúcar Bruto, mel, Açúcar Branco/Refinado, Melaço/Melado, caldo de cana, DEXTROSE, MALTOSE E xarope de malte, XAROPE DE MILHO, MALTODEXTRINA

Não confunda:

LIGHT

Alimento que teve uma redução em pelo menos 25% de qualquer nutriente (açúcar, gordura, sal) quando comparado a um alimento convencional.

ZERO

Produto isento de algum nutriente (açúcar, gordura, sódio ou lactose). Assim como os alimentos diet, é indicado para quem apresenta restrição de algum nutriente específico.

DIET

Alimento que apresenta em sua composição exclusão total de um determinado nutriente especificado no rótulo, a fim de atender as necessidades nutricionais de pessoas com condições específicas como diabetes ou hipertensão.



O controle de sal e sódio da sua alimentação também é muito importante.

Dicas:

- Prepare os alimentos com uma quantidade mínima de sal.
- Não utilize saleiro à mesa.
- Evite alimentos ricos em sódio como:
 - Carne bovina gorda (cupim e costela), bacon, torresmo, carne seca e peixes muito salgados;
 - Queijos com sal como prato, provolone, parmesão, gorgonzola (prefira queijos sem sal como o queijo fresco e a ricota);
 - Conservas e enlatados (picles, azeitonas, palmito, ervilha, milho, molho de tomate, sardinha, etc);
 - Molhos como catchup, mostarda, molho inglês, molho tártaro, maionese;
 - Caldo de carne e de galinha, temperos prontos, sopas industrializadas, macarrões instantâneos;
 - Produtos embutidos (salame, presunto, salsicha, mortadela);
 - Nuggets, lasanhas e pizzas congeladas;
 - Álcool, refrigerantes e sucos artificiais;
 - Salgadinhos tipo “chips”.

- O ideal é utilizar temperos naturais para dar sabor aos alimentos como: cebola, alho, salsinha, cebolinha, manjeriço, louro, coentro, orégano, salsa, tomilho, alecrim, etc.
- Verifique a quantidade de sódio presente nos rótulos dos alimentos.

Sal de ervas

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sal grosso
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de sopa de manjeriço

Modo de preparo:

Desidratar as ervas caso sejam frescas no forno.

Triture tudo no liquidificador e guarde em um pote fechado.





Faça você mesmo!

Anote aqui o que consumir.

Horário	Quantidade	Alimentos	Grupos		

Horário	Quantidade	Alimentos	Grupos		



Vamos praticar?

Qual grupo alimentar deve ser consumido em maior quantidade no seu dia:

- A) Grupo verde
- B) Grupo amarelo
- C) Grupo azul
- D) Grupo vermelho

Quais alimentos fazem parte do grupo verde?

- A) Leite sem gordura e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas)
- B) Carnes vermelhas e ovos
- C) Pães, arroz e macarrão
- D) Biscoitos e linguiça

Quais alimentos que fazem parte do grupo amarelo?

- A) Leite sem gordura e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas)
- B) Carnes vermelhas e ovos
- C) Pães, arroz e macarrão
- D) Biscoitos e linguiça

Quais alimentos que fazem parte do grupo azul?

- A) Leite sem gordura e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas).
- B) Carnes vermelhas e ovos
- C) Pães, arroz e macarrão
- D) Biscoitos e linguiça

Quais alimentos fazem parte do grupo vermelho?

- A) Leite sem gordura e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas)
- B) Carnes vermelhas e ovos
- C) Pães, arroz e macarrão
- D) Biscoitos e linguiça industrializada

Como podemos fazer escolhas alimentares mais saudáveis e conscientes?

- A) De acordo com o preço do produto.
- B) Pela escolha da marca do produto.
- C) Através da leitura do rótulo nutricional.
- D) Pela quantidade da porção do produto.

Este Guia foi elaborado baseado nas orientações da Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Básica.

Referências:

Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Hospital do Coração. Alimentação Cardioprotetora: Manual de orientações para profissionais de saúde da Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.



hcor

ASSOCIAÇÃO
BENEFICENTE SÍRIA

V.2103

HCor Hospital / Medicina Diagnóstica – Unidade Paraíso: Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – São Paulo – SP
HCor – Edifício Dr. Adib Jatene: Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 130 – São Paulo – SP
HCor Onco – Clínica de Radioterapia: Rua Tomás Carvalhal, 172 – São Paulo – SP
HCor Medicina Diagnóstica – Unidade Cidade Jardim: Av. Cidade Jardim, 350 – 2º andar – São Paulo – SP
Tels.: Geral: (11) 3053-6611 – Central de Agendamento: (11) 3889-3939 – Pronto-socorro: (11) 3889-9944
www.hcor.com.br
