

Alimentação Saudável

Para um Coração Saudável



Praticar hábitos alimentares saudáveis para o coração pode ajudar a diminuir o seu risco de doenças cardíacas, derrames e hipertensão (pressão alta). Os alimentos que colocamos em nosso corpo fornecem nutrientes e energia para manter o corpo e a mente funcionando como deveriam. Saiba sobre como escolher ingredientes que reforcem a saúde do seu coração (e também a saúde geral) abaixo.

Já foi demonstrado que a Abordagem Alimentar Para Parar a Hipertensão (DASH) é um plano alimentar que ajuda a diminuir a pressão arterial e é dividido em três áreas de foco.

Foco 1	Foco 2	Foco 3
Diminuir o consumo de sódio	Aumentar frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras, nozes, sementes, leguminosas e laticínios pobres em gorduras	Limitar a quantidade de açúcar, álcool, bebidas adoçadas, carnes vermelhas ou processadas e outros alimentos processados

Foco 1 – Diminuir o Sódio (sal)

Objetivo: menos do que 2300 mg de sódio/dia

- **Maneiras de reduzir o sódio:**

- Limitar a quantidade de sal ao cozinhar ou comer.
- Buscar alimentos integrais/minimamente processados em vez de alimentos altamente processados
Exemplo: batatas frescas em vez de fritas ou chips.
- Use temperos sem sal ou de baixo sódio.
Exemplo: especiarias e ervas adicionam sabor sem sódio adicional.
- O frango cru pode ser injetado com uma solução de sódio antes de ser embalado.
Deixe-o de molho na água antes de usar.

Foco 2 – Consuma Mais Alimentos Saudáveis Para o Coração

- **Frutas – frescas, congeladas, secas, enlatadas**

- As frutas enlatadas devem estar em suco de frutas 100% (não em caldas pesadas).
- Frutas secas não devem ser adoçadas.

- **Vegetais – frescos, congelados, enlatados**

- Procure por rótulos de “baixo sódio” ou “sem adição de sal”.

- **Grãos integrais – foque em alimentos 100% integrais sempre que possível**

- Pode incluir produtos de milho (como tortilhas de milho).
- Outros exemplos incluem arroz integral, trigoilho, teff, espelta, sorgo e quinoa.
- Produtos de marcas comerciais terão uma imagem de selo amarelo na embalagem. Os números irão variar.



- **Poteínas magras – aves (frango, peru), peixes, ovos**
- **Laticínios de baixa gordura – leites, queijos e iogurtes 1%, 2%, e desnatados**
 - Troque o iogurte grego por sour cream.
 - Experimente laticínios de base vegetal feitos com nozes, leguminosas, aveia, soja ou arroz.
- **Nozes, sementes, leguminosas – nozes/sementes inteiras, manteigas de nozes e de sementes, leguminosas secas ou enlatadas**
 - Nozes e sementes (tanto inteiras quanto as manteigas) são melhores se forem pouco salgadas ou sem sal.
 - Feijões e lentilhas enlatados devem ter o rótulo de “baixo sódio” ou “sem adição de sal”. Lave com água antes de usar.



Foco 3 – Limite os seguintes alimentos e bebidas:

- **Bebidas adoçadas – refrigerantes, sucos, café ou chá adoçado, energéticos, bebidas esportivas**
- **Álcool**
- **Carne vermelha – porco, bife, carne moída, carne de caça**
- **Carnes processadas – frios, bacon, salame, linguiça, salsicha, carne enlatada**
- **Doces – balas, panificados, sorvete, sobremesa, doces assados**
- **Laticínios integrais – leite integral, sorvete, cremes pesados, iogurte integral ou queijo**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	5%

A tabela Nutricional de Acordo com a visão DASH

Etapa 1: encontre o tamanho da porção. É uma medida de base para compreender quanto desse alimento inclui todas as informações nutricionais abaixo.

Etapa 2: procure a gordura trans. Deverá ser 0 g.

Step 3: procure o sódio. Um produto é considerado adequado para o DASH se tiver menos de 300 mg de sódio por porção.

Etapa 4: procure o potássio. Um produto é considerado rico em potássio se tiver mais de 250 mg de potássio por porção.

Adaptado do NIH National Heart, Lung & Blood Institute DASH Eating Plan Converse com seu médico ou nutricionista registrado para obter um plano nutricional personalizado.



Visite www.challiance.org/hypertension para saber mais, ou escaneie o QR code.