



*Fluir
com a
vida*

Dieta Cardioprotetora



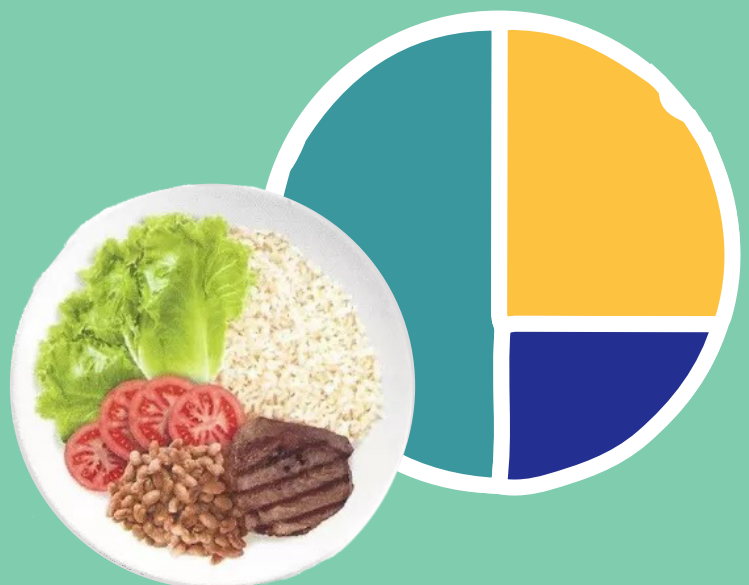
Coração & Alimentação

Desenvolvida pelo Ministério da Saúde em parceria com o Hospital do Coração (HCOR), a Dieta Cardioprotetora Brasileira, propõe uma alimentação saudável e adequada para prevenir doenças do coração. Separando os alimentos que trazem benefícios para o coração, por grupos com as cores da bandeira do Brasil. De forma lúdica e simplificada, agrupa os alimentos ao mesmo tempo em que ressalta a cultura alimentar brasileira.

Segundo essa prática, o prato da refeição de cada dia deve seguir a mesma lógica da bandeira brasileira: a maior área deve ser ocupada por alimentos do grupo verde, seguido pelos grupos amarelo e azul. Já o grupo vermelho, que inclui os alimentos ultraprocessados, devem ser expressamente evitados.



*Fluir
com a
vida*

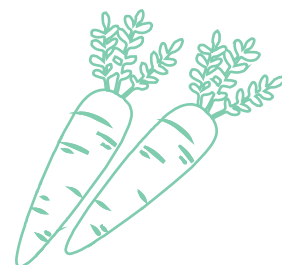


Grupo Verde

Composto por alimentos que possuem substâncias que protegem o nosso coração como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. São os alimentos mais saudáveis que temos disponíveis.

São eles:

- 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)



Grupo Amarelo

Devem ser consumidos com moderação, pois podem ter mais calorias, gordura ou sal. Se comermos muito, ganhamos peso. Se comermos pouco, não temos energia para fazermos nossas atividades, por isso também são muito importantes.

São eles:

- 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)
- Oleaginosas (castanha-do-Brasil/Pará, caju, nozes)
- Óleos vegetais (soja, milho, azeite)
- Mel, goiabada, doce de abóbora, cocada, geleia de frutas



Fluir
com a
vida



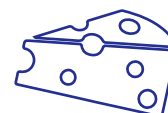
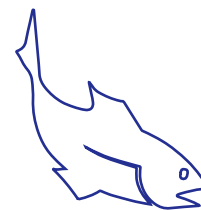
Grupo Azul

*Fluir
com a
vida*

Deve ser menos consumido, pois possui uma grande quantidade de gordura saturada, sal e colesterol, que fazem mal para o coração.

São eles:

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

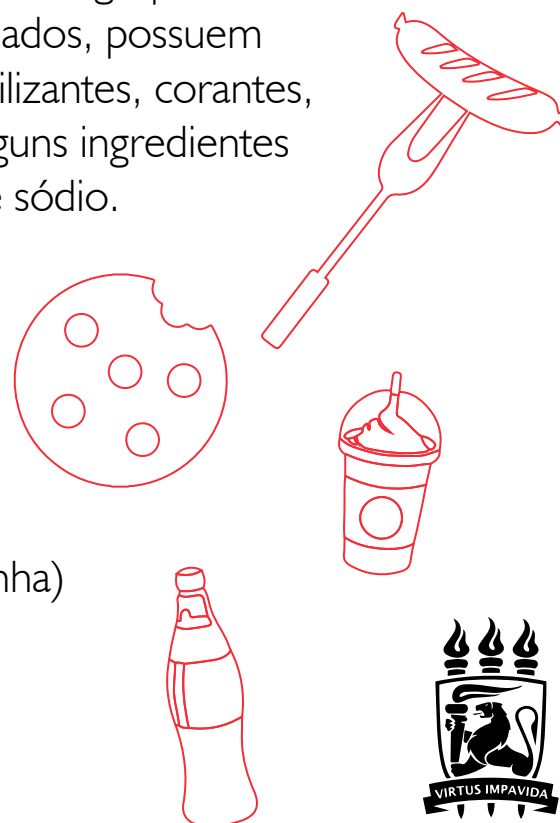


Grupo Vermelho

Alimentos que não são recomendados para uma alimentação saudável. Assim, o ideal é evitar. Este grupo é formado por alimentos inteiramente processados, possuem aditivos químicos, como conservantes, estabilizantes, corantes, edulcorantes, aromatizantes e excesso de alguns ingredientes como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e sódio.

São eles:

- Macarrão instantâneo
- Farinha láctea
- Salgadinhos de pacote
- Biscoitos e bolachas
- Embutidos (presunto, mortadela, salame)
- Sucos industrializados (em pó ou em caixinha)
- Refrigerantes
- Linguiça e salsicha
- Nuggets, hambúrguer congelado



- Achocolatado em pó
- Refeições congeladas industrializadas (ex: lasanha)
- Sorvete (massa ou picolé)
- Molhos industrializados (ketchup e mostarda)

Para conferir algumas receitas cardioprotetoras, acesse:

<https://www.hcor.com.br/materia/hcor-cria-dieta-cardioprotetora-brasileira/#:~:text=Grupo%20verde%3A%20Composto%20por%20frutas,%2C%20fibras%2C%20vitaminas%20e%20minerais.>

Referências

<https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/hcor-em-parceria-com-o-ministerio-da-saude-lanca-dieta-cardioprotetora/>

<http://g1.globo.com/globo-reporter/noticia/2018/05/proteja-seu-coracao-veja-lista-de-alimentos-da-dieta-cardioprotetora.html>