

ALIMENTOS A EVITAR:

- Produtos de salsicharia e charcutaria (enchidos);
- Produtos de pastelaria e confeitaria;
- Refeições *fast-food*;
- Refeições cozinhadas prontas a consumir (pizzas, lasanhas, bacalhau à brás ou com natas etc.);
- Gorduras para barrar (manteiga, margarinas, patés, óleos etc.);
- Molhos como maionese, mostarda, molho de soja, ketchup, etc.;
- Caldos concentrados (galinha, marisco, legumes, etc.);
- Rissóis, croquetes, chamuças, pastéis de bacalhau, folhados, empadas, etc.;
- Queijos gordos;
- Guisados, fritos, assados/estufados com muita gordura e confeções com molho;
- Batatas fritas e aperitivos;
- Refrigerantes (*Ice-tea*, sumos, coca-cola etc.) e águas minerais gaseificadas;
- Chocolates, *snacks* de chocolate.

Serviço de Cardiologia

Piso 7

Secretariado:

Tel.: 243 300 872

E.mail: sec.card@hds.min-saude.pt

Horário: dias úteis, das 9h às 17h

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Saber Comer,
para Bem Viver**



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Hospital Distrital de Santarém, EPE
Av. Bernardo Santarém - 2005-177 Santarém
Tel: 243 300 200 - Fax: 243 370 220
Site: www.hds.min-saude.pt

Folheto Informativo

10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

TOME SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO, incluindo leite (meio-gordo ou magro) e seus derivados, pão escuro, de cereais ou de mistura e fruta fresca.



FAÇA 5 A 6 REFEIÇÕES POR DIA, evitando intervalos superiores a 3 horas sem comer (faça pequenos lanches).

AUMENTE O CONSUMO DE HORTALIÇAS E LEGUMES (alimentos ricos em fibras). Utilize-os em cru, cozinhados ou em sopa.

AUMENTE O CONSUMO DE FRUTAS. Prefira fruta a outro tipo de sobremesa mais açucarada. No intervalo das refeições alimente-se de fruta acompanhada de um pedaço de pão ou iogurte. Use-as de preferência em cru.

CONSUMA PEIXE VÁRIAS VEZES

POR SEMANA. Recomenda-se a ingestão de peixes gordos (sardinha, salmão e cavala) pois são ricos em ómega-3, uma substância que ajuda a manter o coração saudável.

MODERE O CONSUMO DE CARNES, preferindo as carnes brancas, como a de frango, peru e coelho em vez das carnes vermelhas (porco e vaca).

INGIRA NO MÁXIMO 3 OVOS POR SEMANA e em substituição da carne ou do peixe.

CONSUMA LEGUMINOSAS 2 A

3 VEZES POR SEMANA (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, soja). Ao incorporá-las na refeição podemos diminuir a quantidade de carne ou peixe do prato.



OPTE PELO AZEITE COMO GORDURA PARA TEMPERAR E COZINHAR. Evite o consumo de gordura de origem animal (manteiga, banha, natas, molho bechamel).

RECOMENDA-SE A INGESTÃO DE 1,5L a 2L DE ÁGUA POR DIA, salvo informação médica contrária. Pode ser ingerida ao natural, em chás e infusões.

ALIMENTAÇÃO AMIGA DO CORAÇÃO



Frutos secos. Pode ingerir até um punhado de frutos secos por dia (nozes, amêndoas ou avelãs, sem sal e sem frituras).

Chocolate preto com mais de 70% de cacau.

Pode ingerir 1 quadrado pequeno. Atenção que pode estar contraindicado se tiver excesso de peso.



Alho. Ingira 1 a 2 dentes de alho por dia em sopas e em todos os tipos de confeção.



Vinho tinto. Se consumir bebidas alcoólicas faça-o com moderação, optando pelo vinho Tinto às refeições. Pode ingerir até um copo de vinho por dia.



Conselhos Práticos

- Utilize os cozidos, grelhados, estufados, cozidos a vapor e os assados como forma de confeção. Tente utilizar pouca gordura;
- No uso de frigideiras antiaderentes pode cozinhar sem adição de gordura;
- Substitua o sal por ervas aromáticas, especiarias, vinho ou sumo de limão;
- Prefira conservas de peixe em água ou em molho de tomate, ao invés de conservas em óleo;
- Não leve o saleiro para a mesa;
- Retire toda a gordura visível dos alimentos antes de os confeccionar;
- Se habitualmente recheia o pão com manteiga ou margarina use apenas pequenas porções destas gorduras. Como alternativa, poderá optar por colocar no pão azeite (com alho ou orégãos, etc.) ou fiambre de frango ou de peru;
- Procure deixar a carne e o peixe a marinar antes de os confeccionar, com temperos e **sem sal**. Assim, os alimentos ficarão com o sabor mais intenso e não precisarão de sal.