

MINISTÉRIO DA SAÚDE
HOSPITAL DO CORAÇÃO

Alimentação Cardioprotetora

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA

Brasília - DF
2018

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA PRECONIZA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMPOSTA POR ALIMENTOS ESSENCIALMENTE NATURAIS

Os alimentos são divididos de acordo com o grau de processamento, sendo que a base da nossa alimentação deve ser composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados.

O que são alimentos *in natura* ou minimamente processados?

São aqueles adquiridos sem sofrer qualquer alteração após deixar a natureza, ou que sofreram alterações mínimas. Exemplos: frutas; verduras; legumes; leite; iogurte natural; feijões; cereais; raízes; tubérculos; ovos; carnes resfriadas ou congeladas; farinhas; macarrão; castanhas; frutas secas; sucos integrais; chá; café; e água potável.



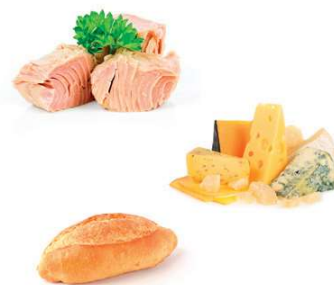
O que são óleos, gorduras, sal e açúcar?

São produtos extraídos de alimentos *in natura* a partir de técnicas de processamento. São utilizados para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias. Exemplos incluem óleos de soja, de milho ou de oliva; banha de porco; gordura de coco; açúcar refinado, mascavo ou demerara; e sal de cozinha refinado ou grosso.



O que são alimentos processados?

São produtos fabricados essencialmente com adição de sal ou açúcar (ou outra substância culinária, como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado, utilizando-se de técnicas de processamento simples. Exemplos de alimentos processados incluem queijos; enlatados; extrato ou concentrado de tomate; frutas em calda ou cristalizadas; carne seca; atum e sardinha enlatados e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



O que são alimentos ultraprocessados?

São formulações industriais feitas com muitos ingredientes, a maioria deles aditivos químicos, e uma pequena proporção de alimentos *in natura*. Exemplos: biscoitos doces e salgados; sucos em pó; refrigerantes; temperos prontos; embutidos; e salgadinhos.



É possível encontrar um mesmo alimento com diferentes graus de processamento, como por exemplo, o milho.

In natura: espiga de milho.

Minimamente processado: milho para pipoca (de panela); fubá.

Óleos, gorduras: óleo de milho.

Processado: milho enlatado.

Ultraprocessado: salgadinho de milho de pacote; milho de pipoca para micro-ondas.

A meta é:

**DESEMBALAR MENOS
E DESCASCAR MAIS!**

ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA BRASILEIRA (DICA BR)

A Alimentação Cardioprotetora Brasileira, também chamada de Dica Br, foi elaborada com base em alimentos tipicamente brasileiros, para proteger a saúde do coração.

A Alimentação Cardioprotetora está em sintonia com as recomendações do Guia Alimentar, incluindo em suas orientações apenas alimentos *in natura*, minimamente processados e processados. Porém, indivíduos com algum risco cardiovascular devem receber orientações específicas no manejo da alimentação.



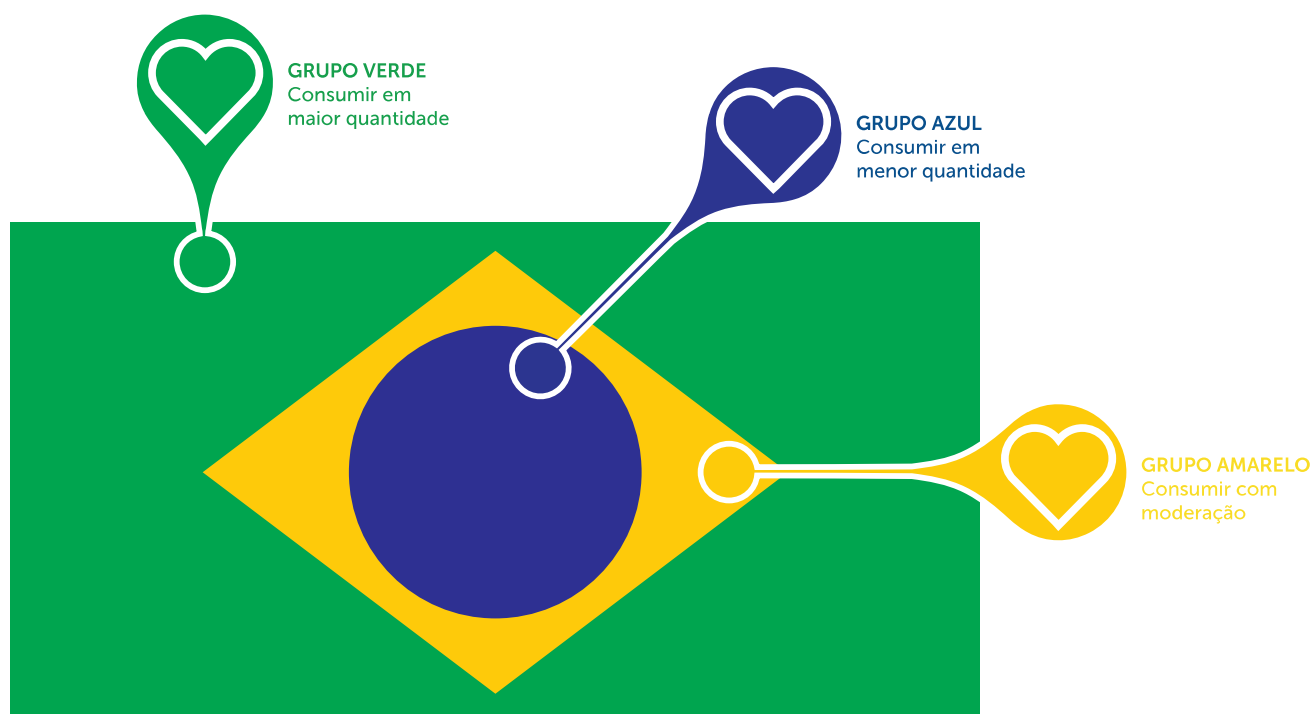
Quem pode seguir as orientações da Dica Br?

A Alimentação Cardioprotetora Brasileira pode ser feita por qualquer pessoa, mas é indicada especialmente para indivíduos com:

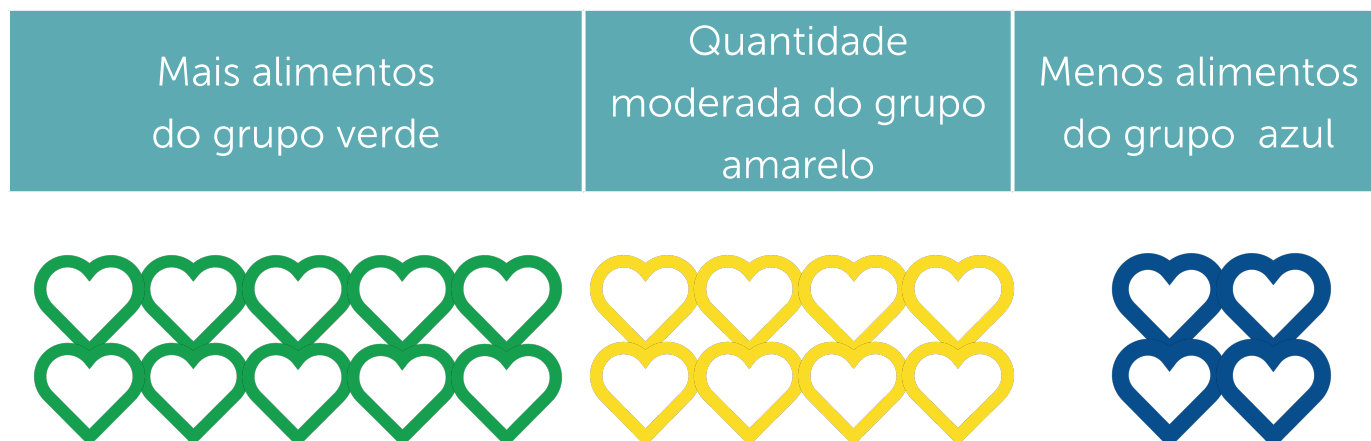
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Excesso de peso ou obesidade;• Pressão alta;• Diabetes;• Colesterol alto;• Triglicérides alto; | <ul style="list-style-type: none">• Histórico de infarto e cirurgia do coração (pontes safena ou mamária);• Histórico de derrame cerebral (AVC). |
|--|---|

COMO SEGUIR A DICA BR

Como a Dica Br foi baseada na alimentação do brasileiro, 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 pela azul. Assim, o consumo dos grupos alimentares deve seguir a mesma lógica das cores da bandeira.



Consuma no seu dia a dia:

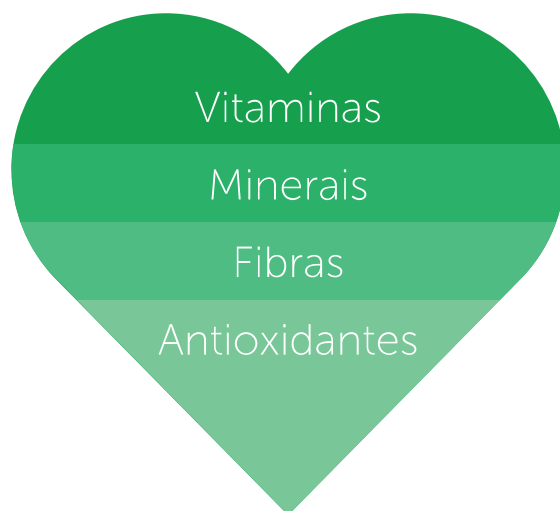


GRUPO VERDE

O grupo verde é composto de **alimentos 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 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.



Para higienização de frutas, verduras e legumes:

- 1) Selecione as partes que serão consumidas, retirando unidades 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;
- 4) Após deixar de molho, enxague em água os alimentos um a um;
- 5) Faça o corte dos alimentos para a montagem dos pratos de acordo com sua preferência, com as mãos e utensílios bem lavados;
- 6) Mantenha sob refrigeração 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.



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.



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;
- Embutidos (presunto, mortadela, salame);
- Sucos industrializados (em pó ou de caixinha);
- Refrigerantes;
- Linguiça;

- *Nuggets*, hambúrguer congelado;
- Achocolatado em pó;
- Salsicha;
- Refeições congeladas industrializadas (ex.: lasanha);
- Molhos industrializados (*ketchup* e mostarda);
- Sorvete (massa ou picolé);
- Farinha láctea.

ALIMENTOS DE CADA GRUPO

Grupo verde

- 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

- 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.



Grupo azul

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



REFEIÇÕES CARDIOPROTETORAS

PROPORÇÃO DOS GRUPOS NAS REFEIÇÕES

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



Almoço

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

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



Café da manhã

-  1/2 mamão
-  1 xícara de café com leite desnatado
-   2 fatias de pão caseiro
-  1 fatia de queijo minas



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 *in natura*;
- 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 ofereçam 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.



Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



MINISTÉRIO DA
SAÚDE