

Doenças Cardiovasculares

Alimentos/Nutrientes Aconselhados (Boas escolhas alimentares)	Alimentos/Nutrientes Desaconselhados (Más escolhas alimentares)
<p>- Privilegiar e variar o consumo de alimentos com baixo teor de gordura, ricos em fibra e com baixa densidade energética:</p>	<p>- Alimentos com elevado teor de gordura (especialmente saturada e <i>trans</i>) e/ou elevada densidade energética:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios magros: <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijo (queijo fresco e requeijão) magros 	<ul style="list-style-type: none"> - Lacticínios gordos <ul style="list-style-type: none"> -leite, iogurte e queijos gordos
<ul style="list-style-type: none"> - Frutas e vegetais (pelo menos 5 porções/dia = 400-500g/dia) <ul style="list-style-type: none"> - todos de preferência frescos e da época incluindo: <ul style="list-style-type: none"> - frutos silvestres - vegetais folhosos (especialmente folha verde escura) - crucíferas (brócolos, couve-flor, beterraba, couve-de-bruxelas, nabo...) - outros frutos/vegetais muito pigmentados/coloridos 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes vermelhas e/ou gordas <ul style="list-style-type: none"> - porco, vaca, pato, cabrito... - partes gordas do animal (barriga, costeletas)
<ul style="list-style-type: none"> - Cereais integrais <ul style="list-style-type: none"> - massa e arroz - pão integral e/ou de mistura (trigo, centeio, cevada) - cereais de pequeno-almoço integrais e sem adição de açúcar <ul style="list-style-type: none"> - aveia, sorgo, quinoa - sementes (linhaça, sésamo, girassol...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Peles e gorduras visíveis de carne e peixe
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em potássio <ul style="list-style-type: none"> - brócolos, rúcula, espinafres, leguminosas (feijão preto, feijão manteiga) - pêssigo, damasco, abacate, laranja, melão, papaia - frutos secos (noz, amêndoa) - carnes magras (peru, coelho, frango) e vísceras (fígado) - peixe gordo (atum, truta, salmão) 	<ul style="list-style-type: none"> - Molhos e caldos de cozinha <ul style="list-style-type: none"> - <i>ketchup</i>, maionese, mostarda, bechamel...
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos com elevada proporção de gordura insaturada e/ou ricos em ómega-3/ómega-6: 	<ul style="list-style-type: none"> - Óleos e gorduras <ul style="list-style-type: none"> - banha, toucinho, <i>shortening</i>, margarinas hidrogenadas, óleos muito saturados (palma, coco)
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em ácido oleico <ul style="list-style-type: none"> - azeite, óleo de canola - frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos muito processados <ul style="list-style-type: none"> - charcutaria (enchidos, presunto, bacon...) - <i>snacks</i> (bolos e produtos de pastelaria, bolachas, biscoitos) - batatas fritas (também com elevado teor de sal)
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em ácido linoleico <ul style="list-style-type: none"> - óleos de soja e girassol 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos exageradamente ricos em colesterol <ul style="list-style-type: none"> - miolos de vaca, crustáceos, moluscos e bivalves
<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos ricos em EPA, DHA e ALA (ómega-3) <ul style="list-style-type: none"> - peixe gordo (sardinha, atum, salmão, arenque) e óleos de peixe - linhaça, camelina e respectivos óleos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal e alimentos com elevado teor de sal (< 5g/dia) <ul style="list-style-type: none"> - aperitivos - charcutaria - batatas fritas (também com elevado teor de gordura saturada e <i>trans</i>)
<ul style="list-style-type: none"> - Carnes magras (em detrimento das vermelhas) - aves (excepto pato), coelho e caça 	<ul style="list-style-type: none"> - Moderar o consumo de álcool <ul style="list-style-type: none"> - não exceder as recomendações diárias: 2 copos de vinho (300ml) (equivalente a 720 ml de cerveja ou 60 ml de bebidas brancas) para homens e metade destas quantidades para mulheres
<ul style="list-style-type: none"> - Peixe no geral, magro e gordo (consumo de peixe deve ser superior ao consumo de carne) - Especiarias e ervas aromáticas (como substitutos do sal) 	

Conselhos adicionais para um estilo de vida saudável

- A perda de peso (no caso de doentes obesos ou com excesso de peso), em conjunto com a actividade física, são, por si só, dois factores importantes na diminuição da pressão sanguínea, e como tal, na melhoria da função cardíaca;
- Praticar cerca de 60 minutos de exercício físico de intensidade moderada diariamente (marcha, bicicleta, natação);
- Sempre que ingerir alimentos com elevado teor de colesterol acompanhar com vegetais, pois ajudam a reduzir a absorção de colesterol;
- Fraccionar os alimentos em pequenas quantidades e em várias refeições (cerca de 6 refeições/dia);
- Não ficar mais de 3 horas sem comer.

EPA= ácido eicosapentanóico

DHA= ácido docosahexanóico

ALA= ácido α -linoleico

Nota: todos os aconselhamentos alimentares aqui referidos não devem ser adoptados sem antes consultar o seu nutricionista (ou médico), pois devem ser adequados ao tipo de fármacos administrados e à situação particular de cada doente.

Bibliografia:

- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, *World Health Organisation Tech Rep Ser. 2003;916:i-viii, 1-149, backcover.*
- Fundação Portuguesa de Cardiologia: http://www.fpcardiologia.pt/cuidedesi_2.html
- <http://emedix.uol.com.br/dia/index.php>
- Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements *National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board.*