

ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA

Djhulia Aparecida de Oliveira*

Isabela Theodor do Prado**

Anelisa Doretto Freitas Furlan***



* Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP/BR – Unifunec, e-mail: djhulia1314@gmail.com

** Graduanda em Nutrição pelo Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP/BR – Unifunec, e-mail: isabelatheodoro055@gmail.com

*** Doutora pelo Programa de Pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Engenharia de Alimentos do Instituto de Biociências, Letras e Ciências Exatas de São José do Rio Preto – Ibilce/Unesp, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul-SP/BR – Unifunec, e-mail: adffurlan@santafe.edu.br

O QUE É A

CARDIOPATIA

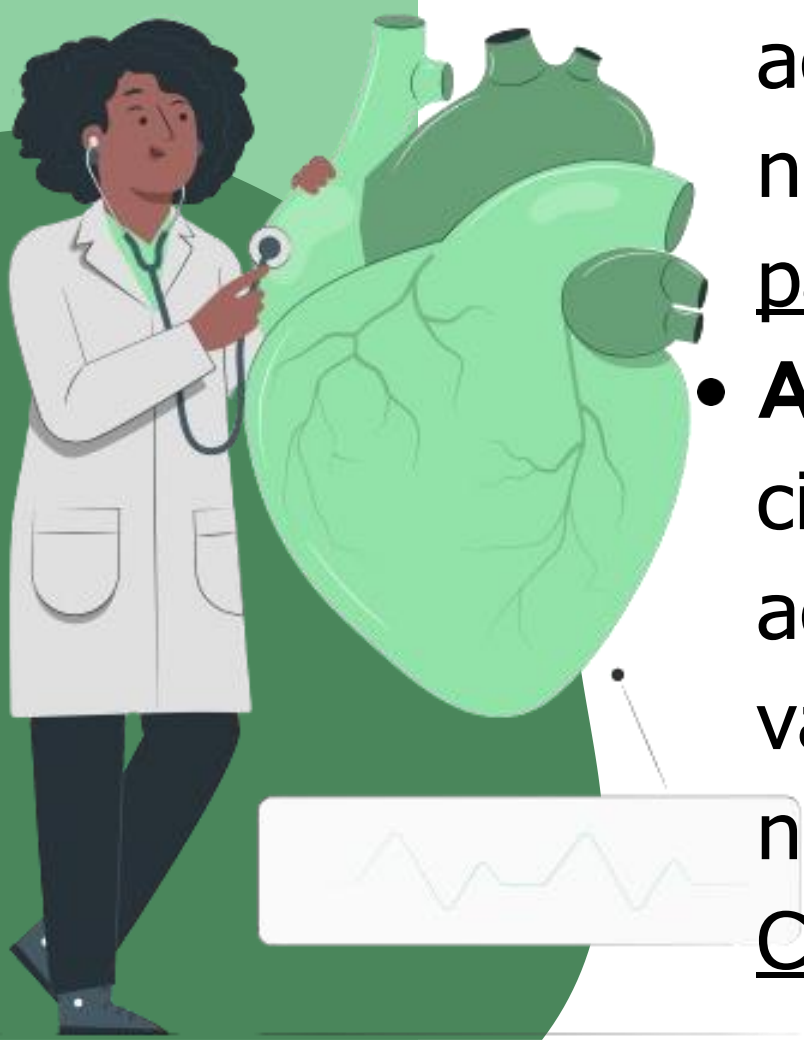
Cardiopatia é um termo que engloba qualquer doença que afeta o coração. Isso pode incluir condições como doença arterial coronariana, cardiomiopatias, doenças das válvulas cardíacas, arritmias cardíacas e defeitos congênitos. Essas condições reduzem a função do coração de forma temporária ou permanente, podendo prejudicar a realização de atividades diárias.

DIETA CARDIOPROTETORA

A mudança do padrão alimentar resultante do processamento industrial, trouxe como cenário atual o aumento do consumo de alimentos super processados com altas quantidades de açúcares, sal, gorduras e densidade calórica que, quando associadas ao sedentarismo, contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas e consequentemente alterações cardiovasculares. A dieta cardioprotetora, tem como objetivo, melhorar as escolhas alimentares, destacando a importância nutricional dos alimentos mais naturais, levando em consideração fatores culturais, socioeconômicos e ambientais.

A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

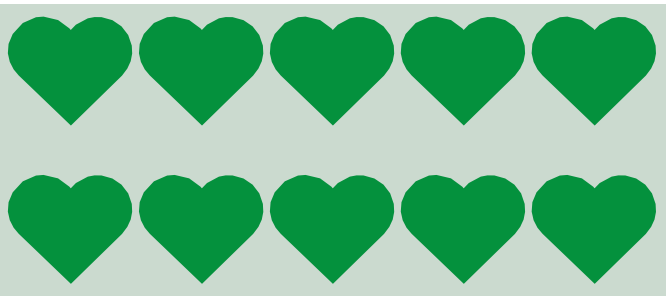
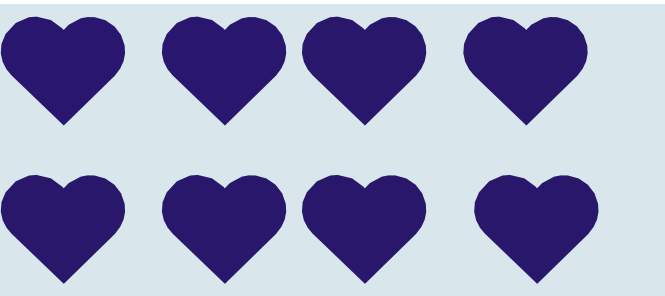
- **Alimentos *in natura*:** São obtidos de plantas ou animais para consumo sem terem sofrido processamento. Ex: batata;
- **Alimentos minimamente processados:** São alimentos in natura que sofreram alterações mínimas, como: moagem, secagem e pasteurização. Ex: batata cortada em cubos á vácuo;
- **Alimentos processados:** São produtos com adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Seu consumo deve ser limitado. Ex: Batata em palito;
- **Alimentos ultraprocessados:** São formulações industriais com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos tendo maior prazo de validade. Devem ser evitados pois, favorecem deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes. Ex: Chips de batata (salgadinho).



BANDEIRA BRASILEIRA DE CARDIOPATIA

Por ser inspirada na alimentação brasileira, esta dieta é simbolizada pela bandeira do Brasil e estruturada em grupos alimentares correspondentes às cores da bandeira: verde, amarelo e azul. A maior área da bandeira do Brasil é verde, seguida pela amarela e azul, então o consumo dos alimentos deve seguir essa lógica de distribuição, priorizando os grupos alimentares de forma proporcional às cores da bandeira. Além de conter uma quarta cor: vermelha que representa os alimentos que devem ser evitados devido seu baixo valor nutricional.



Consumir maior quantidade	Consumir menor quantidade	Consumir com moderação
		

GRUPO VERDE

O grupo verde é rico em elementos cardioprotetores e não contém nutrientes prejudiciais, como sódio, colesterol e gordura saturada, podendo, por isso, ser consumido várias vezes ao dia. Seus alimentos são considerados in natura e minimamente processados.

- 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

O grupo amarelo requer atenção, pois, embora inclua alimentos in natura, minimamente processados e processados, é necessário controlar seu consumo para indivíduos com fatores de risco cardiovascular.



- Pães;
- Cereais;
- Macarrão;
- Tubérculos cozidos;
- Farinha;
- Oleaginosas.

GRUPO AZUL

O grupo azul deve ser consumido com moderação, pois contém alimentos ricos em gordura saturada, sal e colesterol, nutrientes que podem prejudicar a saúde do coração.

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



GRUPO VERMELHO



O grupo vermelho é composto por alimentos ultraprocessados, caracterizados por baixa qualidade nutricional e alta densidade energética, proveniente de carboidratos refinados. Este grupo não é recomendado devido aos seus efeitos negativos para a saúde e, portanto, não deve ser incluído na orientação alimentar.

- Macarrão instantâneo;
- Salgadinhos de pacote;
- Biscoitos e bolachas industrializados;
- Embutidos;
- Sucos industrializados (em pó ou de caixinha);
- Refrigerantes;
- Linguiça industrializada;
- Nuggets, hambúrguer congelado;



PROPORÇÕES

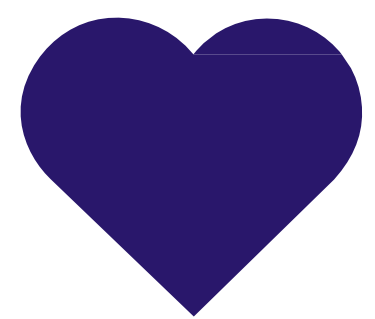
Para uma boa refeição, respeite a proporção entre os grupos verde (+), amarelo (+-) e azul (-)!



Consumir **MAIOR**
quantidade de
frequência.



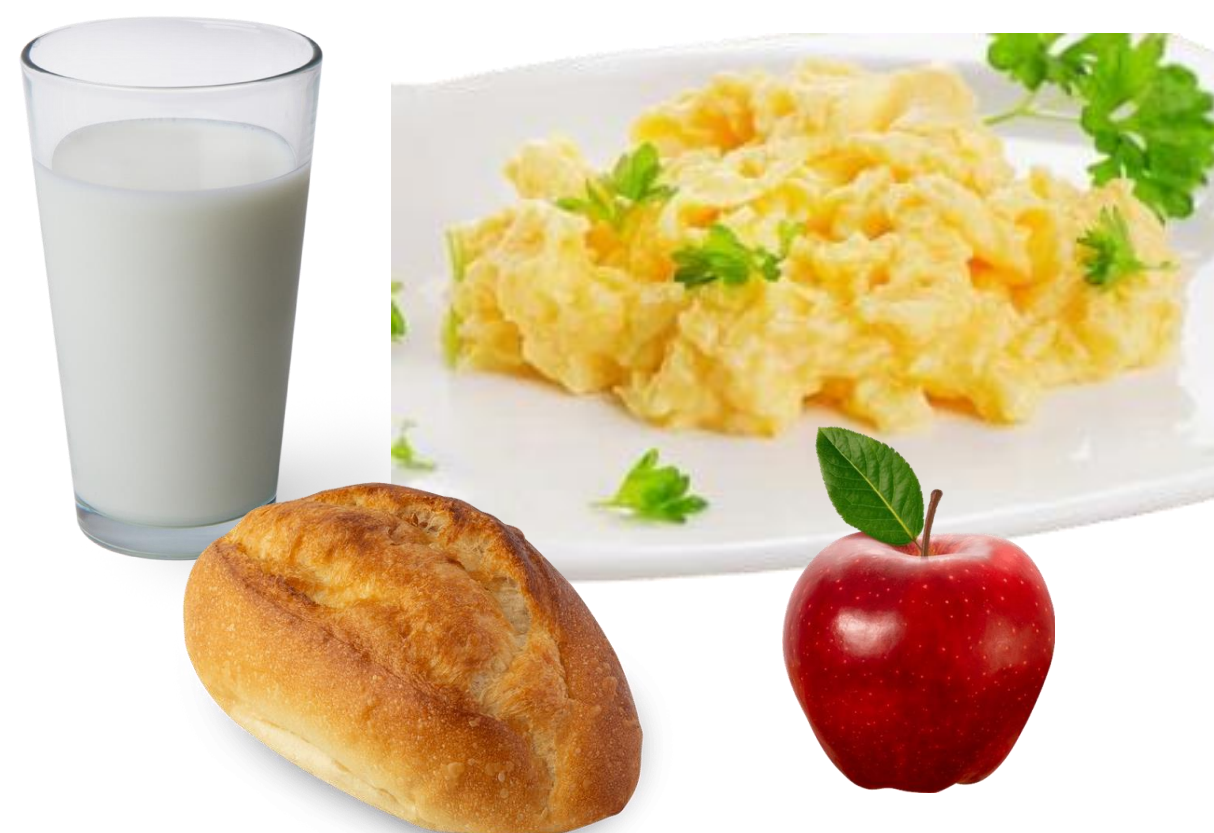
Consumir em
quantidade
MODERADA.



Consumir **MENOR**
quantidade de
frequência.

SUGESTÃO DE CAFÉ DA MANHÃ

- ♥ 1 pão francês
- ♥ 1 ovo mexido
- ♥ 1 copo de leite desnatado
- ♥ 1 maçã



SUGESTÃO DE ALMOÇO

- ♥ 1 colher de servir de legumes refogados
- ♥ 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- ♥ 1 concha de feijão
- ♥ 1 colher de servir de arroz
- ♥ 1 filé de frango grelhado



OUTRAS PRÁTICAS SAUDÁVEIS

- Comer com regularidade e atenção, fazendo as refeições diárias em horários semelhantes;
- Realizar no mínimo três refeições por dia, dando prioridade ao café da manhã todos os dias;
- Evitar "beliscar" alimentos processados entre as refeições, preferindo naturais;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Fazer as refeições em ambientes apropriados sempre que possível;
- Evitar usar o celular, computador ou assistir televisão durante as refeições;
- Preferir comer em companhia de amigos, familiares ou colegas de trabalho ou escola;
- Fazer compras em locais que ofereçam uma variedade de alimentos frescos;
- Saborear refeições variadas e aproveitar os alimentos saudáveis da região;
- Beber de seis a oito copos de água diariamente;
- Manter a rotina alimentar nos finais de semana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de alimentação cardioprotetora. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretriz Brasileira de Prevenção Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 116, supl. 1, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Healthy diet. Geneva: WHO, 2020.

MONTEIRO, C. A. et al. Guia alimentar para a população brasileira: classificação NOVA dos alimentos.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e técnica dietética. 4. ed. Barueri: Manole, 2019.

