

## DICAS PARA A

# SAÚDE CARDÍACA

Maneiras de usar a dieta para ajudar a controlar o colesterol, os triglicerídeos e a pressão arterial.

### **Escolha carnes mais magras e laticínios com baixo teor de gordura**

O colesterol vem da gordura de alimentos de origem animal, como as carnes, mariscos e laticínios (leite, manteiga, queijo, ovos). Uma das melhores maneiras de controlar o colesterol alto é através de pequenas mudanças. Escolha proteínas mais magras, como peru, frango e 90% de carnes vermelhas magras, que são mais baixas em colesterol e ricas em nutrientes. Considere mudar o leite para semidesnatado 1% ou desnatado, usar azeite ou manteiga à base de plantas em vez de manteiga comum e escolher muçarela ou queijo americano.

### **Coma mais gorduras saudáveis para o coração**

Nem todas as gorduras são iguais, e algumas gorduras são realmente úteis para melhorar a saúde do coração! Dentre elas estão o abacate, castanhas, nozes, amêndoas, azeitonas/azeite de oliva, sementes de linhaça moídas/óleo de linhaça, óleo de girassol e sementes de chia. Esses alimentos ajudam a aumentar o colesterol BOM (HDL) e a diminuir o colesterol ruim (LDL) no organismo.

### **Adicione duas porções de peixe gorduroso por semana**

Peixes gordurosos como atum, salmão, cavala, arenque e sardinha são outras fontes de gorduras saudáveis. Eles têm ácidos graxos ômega-3 que ajudam a controlar o acúmulo de placas nos vasos sanguíneos. Consumir peixes gordurosos regularmente é uma excelente maneira de controlar a pressão alta e o colesterol alto.

### **Inclua fontes de fibra em todas as refeições**

Frutas, legumes e grãos integrais são excelentes fontes de fibra. Os grãos integrais são alimentos como pão ou tortilha integrais, arroz integral ou quinoa. Consumir alimentos ricos em fibras e com baixo teor de açúcar pode melhorar os níveis de triglicerídeos. Alguns alimentos como feijão, aveia e lentilhas contêm fibras solúveis. Esses alimentos são uma excelente maneira de diminuir o colesterol ruim.

### **Coma alimentos que são fontes de magnésio e potássio**

Magnésio e potássio são dois nutrientes que ajudam a relaxar as paredes dos vasos sanguíneos e a melhorar a pressão arterial elevada. Alguns alimentos ricos desses nutrientes são abacate, feijão preto, ameixa, damasco, banana, inhame, abóbora, chocolate amargo e folhas verdes.

O exercício é uma ótima maneira de fortalecer e melhorar a saúde do coração!

Tenha como meta fazer 150 minutos de exercício moderado por semana.

Alguns segredos para manter os exercícios são fazer uma rotina e torná-los divertidos. Algumas ideias são:

- Faça uma aula com amigos — Zumba, dança, etc.
- Faça uma caminhada todas as manhãs ou noites
- Faça um esporte de equipe

### **Dicas de baixo teor de sódio para pressão alta**

- A ingestão de sódio recomendada em uma dieta com baixo teor de sódio é inferior a 1500mg/dia.
- Os itens rotulados com “baixo teor de sódio” têm menos sal do que os itens rotulados com “sódio reduzido/pouco sal”.
- Use temperos em vez de sal para temperar os alimentos.
- Existe sódio “escondido” em fast food, alimentos congelados, sopas enlatadas e carnes processadas.