



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



Nutrição



Alimentação e risco cardiovascular

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte prematura em todo o mundo e atinge tanto homens, como mulheres.

A prevenção das doenças cardiovasculares assenta em 3 pilares fundamentais: alimentação saudável, atividade física, e eliminação e/ou controle dos fatores lesivos da parede vascular (tabaco, colesterol, diabetes, hipertensão arterial).

## Recomendações alimentares na prevenção do risco cardiovascular:

- Reduzir a ingestão de alimentos ricos em gordura saturada (manteiga, banha, queijos gordos, produtos de salsicharia e charcutaria - presuntos, chouriços, alheiras, salsichas, etc.), substituindo-os por alimentos com gordura polinsaturada (óleos vege-



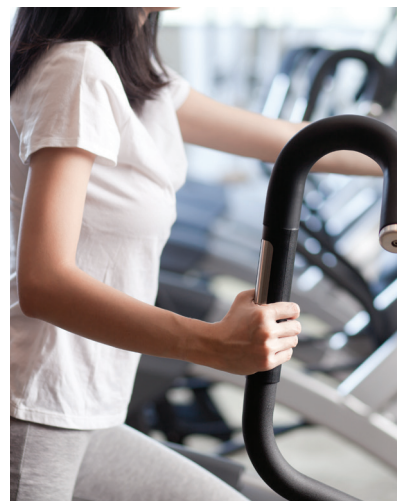
tais, frutos oleaginosos, cereais integrais, sementes, peixes gordos);

- Reduzir a ingestão de alimentos ricos em gordura trans (alimentos processados industrialmente - pão de forma, bolachas, biscoitos, fast-food, batatas fritas, aperitivos, chocolates, cereais de pequeno-almoço, produtos de pasteleria e confeitaria, refeições prontas a consumir, gelados);
- Reduzir a ingestão de alimentos ricos em colesterol (produtos de salsicharia e charcutaria, miúdos e vísceras, banha, toucinho, massa folhada, caldos concentrados, gema do ovo, leite gordo, queijos gordos, manteiga, camarão, caranguejo, lagostim, amêijoia, enguia, polvo);
- Reduzir a ingestão de sal;
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibra (frutas, vegetais, alimentos integrais);
- Ingerir entre 2 a 3 peças de fruta por dia;
- Aumentar a ingestão de vegetais (na sopa ou no prato);
- Ingerir peixe pelo menos duas vezes por semana;
- Limitar a ingestão de bebidas alcoólicas a 2 copos por dia (20g/dia de álcool) para os homens e 1 copo por dia (10g/dia de álcool) para as mulheres.

## O que fazer?

### Não esquecer:

- Verifique o seu IMC (Índice de Massa Corporal = peso em kg a dividir pela altura em metros ao quadrado) controlando o seu peso para manter o IMC entre 20-25kg/m<sup>2</sup>;
- Meça o seu perímetro da cintura e procure obter < 94cm nos homens e < 80cm nas mulheres;
- Realize 2,5 a 5 horas de atividade física por semana ou 30-60 minutos por dia. Qualquer tipo de atividade física está associada a uma redução do risco de doenças cardiovasculares;



- Procure ler o rótulo dos alimentos que compra e escolha o alimento com menor teor de gordura;
- Reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar e para temperar, preferindo sempre o azeite;
- Evite fritar os alimentos, prefira cozer, grelhar, estufar ou assar com pouca gordura;
- Retire as peles e a gordura visível dos alimentos;
- Prefira o peixe e as carnes magras (ex: frango, peru, coelho);
- Ingera leite e derivados com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro).