



Educação  
em Saúde

VOL. 160

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA

# Alimentação e Saúde Cardiovascular

Manual de Orientações  
para Pacientes e Cuidadores

HOSPITAL DE  
CLÍNICAS  
PORTO ALEGRE RS



# **Alimentação e Saúde Cardiovascular**

Manual de Orientações para  
Pacientes e Cuidadores

**Serviço de Nutrição e Dietética**

**Este manual contou com a colaboração das nutricionistas:** Amanda Farias Osório, Camila Nery da Silva, Gabriela Corrêa Souza, Gabriele Carra Forte, Jordana Silva dos Santos, Maria Lúcia Oliveira Rosses, Oellen Stuani Franzosi e Zilda Elizabeth de Albuquerque Santos

# Sumário

<b>Por que realizar mudanças agora?</b>	<b>7</b>
<b>Padrões alimentares cardioprotetores</b>	<b>7</b>
<b>Como montar um prato saudável?</b>	<b>9</b>
<b>Grau de processamento dos alimentos</b>	<b>10</b>
<b>Restrição de bebidas alcoólicas</b>	<b>11</b>
<b>Dicas para planejar a sua alimentação</b>	<b>12</b>
<b>Receitas de molhos, pastas e temperos substitutos de sal</b>	<b>14</b>



# Apresentação

As doenças cardiovasculares estão associadas a pior qualidade de vida e altos níveis de mortalidade. Um padrão alimentar que protege a saúde do coração vai além de consumir alimentos “bons” ou “ruins”. É necessário equilíbrio e variedade na alimentação.

Os padrões alimentares cardioprotetores se caracterizam pela inclusão de frutas e vegetais, grãos integrais, fontes saudáveis de proteínas, alimentos minimamente processados, pequenas quantidades de açúcar, sal e gorduras.

Portanto, manter hábitos alimentares adequados é muito importante tanto na prevenção quanto no controle da doença cardiovascular já presente.

Diante disso, para ajudar na adoção de hábitos alimentares cardioprotetores, este manual foi elaborado pela equipe de nutricionistas da Cardiologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira e da literatura científica mais atual sobre o assunto.



## **Por que realizar mudanças agora?**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de três quartos das mortes por doenças cardiovasculares podem ser prevenidas por mudanças de estilo de vida e controle de fatores de risco, como hipertensão, diabetes, obesidade, dislipidemia etc.

O que mais favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares é obesidade, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool, diabetes não controlada e dieta não saudável.

## **Padrões alimentares cardioprotetores**

Exemplos de padrões alimentares que protegem a saúde do coração são: a dieta Dash e a dieta mediterrânea.

A dieta Dash é um padrão alimentar que foi desenvolvido para pessoas com hipertensão arterial e que demonstra benefícios cardiovasculares, como melhor controle da pressão arterial, dos níveis de glicose no sangue, da fome e da saciedade. Ela também ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL). Essa dieta é composta por alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais, como feijões, carnes magras, laticínios com baixo teor de gordura, grãos integrais, frutas e legumes, e possui baixa quantidade de sal, doces e gordura saturada.

A Dieta Mediterrânea, por sua vez, é um padrão alimentar voltado para quem precisa de uma alimentação saudável e estimula o consumo de legumes, frutas, verduras, peixe, grãos integrais e azeite de oliva.



## Quanto mais colorido melhor!

Busque sempre deixar o seu prato o mais colorido possível.

Tente colocar frutas nos seus lanches e saladas, legumes e verduras nas refeições principais (almoço e jantar). Dessa forma você já estará consumindo uma quantidade importante de fibras, vitaminas e minerais e contribuindo para a saúde do seu coração. Quanto mais cores diferentes você consumir, mais nutrientes estará recebendo.



## Limite o consumo de gorduras!

Evite gorduras como banha de porco, óleo de coco, pele de galinha e gordura aparente de carnes. Evite consumir carne vermelha mais de 3 vezes por semana.



O consumo de **1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem** por dia também é benéfico e diminui o risco cardiovascular. Reduzir a quantidade consumida de margarina, manteiga, maionese, leite integral ou queijos amarelos também protege contra eventos do coração.

# Como montar um prato saudável?

## FRUTAS

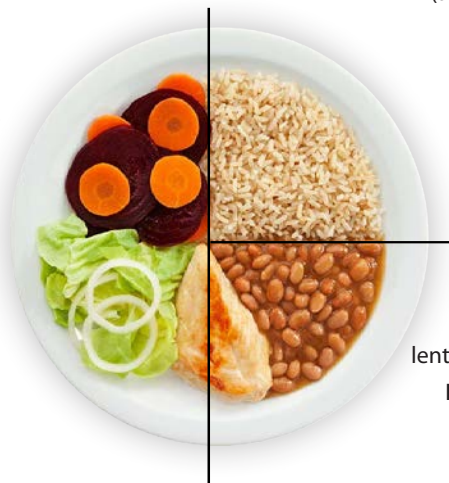
**Prefira:** frutas *in natura*, sucos naturais sem adição de açúcar e frutas secas

**Evite:** frutas em calda e cristalizadas e sucos adoçados

## LEGUMES E VERDURAS

**Prefira:** legumes e verduras *in natura* (batatas não entram aqui)

**Evite:** legumes em conserva/salmoura (ervilha, azeitona, palmito)



## CARBOIDRATOS

**Prefira:** grãos integrais (arroz, pães e massas integrais), batata doce, mandioca e mandioquinha

**Evite:** cereais refinados (arroz branco e farinhas brancas)

## LEGUMINOSAS

**Prefira:** feijões, lentilha e grão-de-bico

**Evite:** feijoada com linguiça e carnes processadas

## PROTEÍNAS

**Prefira:** frango sem pele, peixes assados/cozidos, ovos e carne bovina magra

**Evite:** carnes gordurosas e fritas, embutidos (presunto, bacon, peito de peru) e carne seca

Metade do prato deve ser composto por legumes e vegetais, um quarto por cereais e o outro um quarto por proteínas e leguminosas.

## Grau de processamento dos alimentos

A base da alimentação deve ser composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados.

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

São alimentos que não sofreram 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, castanhas, sucos integrais naturais, chás, café.



### E alimentos ultraprocessados, o que são?



São produtos feitos pela indústria que possuem MUITOS ingredientes, sendo a maioria deles aditivos químicos, e uma pequena proporção de alimentos *in natura*. Esses alimentos geralmente são ricos em aditivos químicos, gorduras trans e saturadas, sódio e corantes. Esses ingredientes possuem diversos malefícios sobre a saúde quando consumidos em excesso. Por isso, é importante limitar o consumo.



Exemplos: biscoitos doces e salgados, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos, embutidos, salgadinhos, sorvetes.



É muito importante ficar atento à lista de ingredientes dos rótulos dos alimentos.



**INGREDIENTES:**

**SAL:**

- Glutamato monossódico
- Ciclamato de sódio
- Inosinato dissódico

**AÇÚCAR:**

- Açúcar invertido
- Xarope de milho/glicose
- Maltodextrina
- Dextrose

**GORDURA:**

- Gordura trans
- Gordura saturada

Evite consumir alimentos que possuem uma lista muito grande de ingredientes ou que possuam nomes estranhos como os descritos acima.

## Restrição de bebidas alcoólicas

É importante destacar que não existe uma quantidade segura de consumo de bebidas alcoólicas e esse hábito pode causar danos ao organismo. O consumo de no máximo 30g de álcool por dia para homens e 20g por dia para mulheres, quando saudáveis, parece oferecer menor risco.

## O que são 30g ou 20g de álcool?

Bebida	Volume	Quantidade de álcool
Vinho tinto	90ml (1 cálice)	11g
Cerveja	350ml (1 lata)	17g
Destilado	50ml (1 dose)	20g

## Dicas para planejar a sua alimentação

	PREFERIR	CONSUMIR COM MODERAÇÃO	EVITAR
<b>Cereais</b>	Alimentos integrais (pães, arroz, massas), aveia	Pão branco, arroz, massas	Biscoitos, cereais açucarados, pães doces, bolos, tortas, salgados folhados ou fritos
<b>Vegetais</b>	Vegetais crus e cozidos	-	Vegetais preparados na manteiga ou com creme
<b>Frutas</b>	Frescas ou congeladas sem adição de açúcares	Coco, frutas secas, geleia sem adição de açúcares	Geleia com açúcar, frutas em calda
<b>Leguminosas</b>	Feijão, lentilha, grão-de-bico, proteína de soja	-	-
<b>Doces, adoçantes e bebidas</b>	Adoçantes não calóricos	Mel, chocolates, suco natural sem açúcar	Açúcar, doces, bolos, sorvetes, refrigerantes, sucos de caixinha ou em pó

	<b>PREFERIR</b>	<b>CONSUMIR COM MODERAÇÃO</b>	<b>EVITAR</b>
<b>Carnes, peixes e ovos</b>	Peixes, frango sem a pele	Cortes de carne bovina magra, carne de porco magra, frutos do mar, ovos	Salsichas, salames, toucinho, torresmo, costelas, vísceras, bacon, presunto, salsichão, calabresa, nuggets, carnes gordurosas
<b>Alimentos lácteos</b>	Leite e iogurte semidesnatados e desnatados, creme de ricota, requeijão light, queijos brancos	Queijos amarelos, leite, iogurte integrais	Nata, creme de leite, leite condensado
<b>Para cozinhar</b>	Azeite de oliva	Óleos vegetais, margarinas light e sem sal, temperos desidratados, frescos	Manteiga, margarinas com sal, banha de porco, gordura trans, óleo de coco, temperos prontos industrializados
<b>Nozes e sementes</b>	Castanha-de-caju, nozes, castanha-do-pará, amendoim. Sem sal!	-	-
<b>Preparo dos alimentos</b>	Grelhados, cozidos, no vapor	Assados, refogados	Fritos

# Receitas de molhos, pastas e temperos substitutos de sal

## Molho 1

Ingredientes:

- 1 unidade pequena de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 punhado de semente de mostarda
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de páprica
- 2 unidades de cravo
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 750ml de vinagre
- 1 molho de tempero verde
- 1 litro de água para completar

**Modo de fazer:** colocar os ingredientes no liquidificador com um pouco de vinagre e bater até formar uma pasta. Acrescentar o resto do vinagre e liquidificar. Deixar descansar por dois dias e coar. Guardar na geladeira por até uma semana.

## Molho 2

Ingredientes:

- 6 a 8 dentes de alho
- ½ xícara de óleo vegetal
- Ervas aromáticas – alecrim, manjerona, pimenta, louro, orégano, cebola

**Modo de fazer:** cortar os dentes de alho bem miúdos ou triturar. Misturar as ervas aromáticas de sua preferência. Colocar meia xícara de óleo e deixar a infusão na geladeira por dois dias para curtir. Utilizar em carnes, refogados, arroz e feijão.

## Sal de ervas

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sal (15g)
- 3 colheres de louro
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de manjeriço desidratado
- 1 colher de sopa de alecrim desidratado

**Modo de fazer:** misturar tudo

## Pasta de grão-de-bico

Ingredientes:

- 1 lata de grão-de-bico (1 ½ xícara de chá de grãos cozidos)
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de água
- 5 colheres de sopa de azeite
- 6 ramos de salsa
- Sal e pimenta-do-reino

**Modo de fazer:**

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas, trocando a água duas vezes nesse período. Tire a casca do grão-de-bico após. Amasse o dente de alho e pique a salsa grosseiramente. No processador de alimentos ou liquidificador, coloque metade do grão-de-bico, o alho, a água e 3 colheres de sopa de azeite. Bata bem até formar uma pasta lisa – esse passo é importante para bater o grão-de-bico e triturar o alho. Transfira para uma tigela e reserve. Coloque a outra metade do grão-de-bico no processador. Junte o restante do azeite e bata novamente.



## Patê de frango saudável

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 300g de peito de frango (sem osso)
- 1 cenoura (picada)
- ¼ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- 300g de ricota
- Salsinha
- Suco de 1 limão

### Modo de fazer:

Em uma panela coloque o frango, a cebola, a cenoura, o alho e o sal. Cubra com 1 litro de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Retire o frango do caldo e deixe esfriar. Desfie o frango de modo que fique em pedaços bem pequenos. Pode ser utilizado processador ou liquidificador. Coloque o frango em uma tigela, misture a ricota, a salsinha e o suco de 1 limão.

## Maionese caseira sem óleo

Ingredientes:

- 3 ovos cozidos
- 100ml de iogurte natural
- Suco de 1/2 limão
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de salsa picada
- Sal a gosto

### Modo de fazer:

bater todos os ingredientes com mixer ou no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Deixar na geladeira por 2 horas e servir.

Pode ser utilizada para fazer a salada de maionese com batatas, para servir como um molho para saladas e para comer com um aperitivo (pão, torradinhas, carnes etc.).



## **SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fones 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)