

# Alimentação na prevenção de doenças Cardiovasculares



O município de Rio Espera tem trabalhado sempre para proporcionar uma melhor qualidade de vida para os cidadãos e, para isso, desenvolve grandes programas através do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). O Grupo, que é composto por vários profissionais, atua na cidade e realiza encontros, palestras, visitas, entre outras atividades.

A Nutricionista do NASF, Terezinha Papa, sempre realiza palestras com dicas para uma melhor alimentação e para ajudar na prevenção de doenças para que todos vivam bem e com saúde.

## **Fique atento às dicas da Nutricionista para a prevenção das doenças cardiovasculares:**

As doenças cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, vasos sanguíneos e coração. As mais comuns são: infarto, angina e aterosclerose. A principal causa é a obstrução das artérias devido a aterosclerose através do acúmulo de gorduras nas artérias. Alguns fatores de risco são obesidade, diabetes, aumento do colesterol, triglicérides etc. Para a prevenção dessas doenças é preciso dar especial atenção aos hábitos alimentares.

A alimentação baseia-se no equilíbrio dos nutrientes ingeridos e no consumo de quantidades suficientes de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras.

De acordo com a Nutricionista, para evitar o ganho de peso excessivo deve-se escolher alimentos com baixo valor calórico, sem, no entanto, deixar de lado os nutrientes essenciais. Uma consulta individual com seu nutricionista é imprescindível para a elaboração de um plano alimentar individualizado.

Algumas recomendações são fundamentais na manutenção de bons hábitos alimentares e, portanto na prevenção dos males do coração:

- Diminua e evite o consumo de açúcares, doces e refrigerantes.
- Utilize as frutas como sobremesa.
- Consuma mais fibras (frutas, verduras cruas, cereais integrais).
- Diminua o excesso de gorduras e óleos.
- Evite o consumo de carnes vermelhas “gordas”, laticínios integrais, massas e biscoitos recheados.
- Inclua peixes nas refeições.
- Modere a quantidade de sal.
- Mantenha-se hidratado.
- Faça exercícios físicos regularmente.
- Mantenha-se dentro do peso normal

em Serviços e Organizações em Saúde (UFJF), Pós Graduada em Complementação Pedagógica para Profissionais de Saúde (UFMG), Pós Graduada em Educação Permanente em Saúde em Movimento(UFRGS) e Pós Graduanda em Nutrição



Esportiva (AVM).

<http://foconoticia.com.br/noticia/55/alimentacao-na-prevencao-de-doencas-cardiovasculares> em 27/04/2024 17:27