



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

Alimentação Saudável: Cuidados com o Coração

Alessandra Nunes Lima

Nutricionista especialista em nutrição de precisão, mestre em saúde pela UFMG.

Unimed
Belo Horizonte

AUDIODESCRIÇÃO

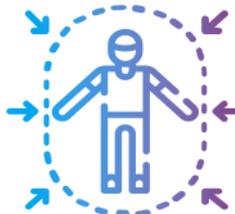


Cuidados com o coração

CAUSAS

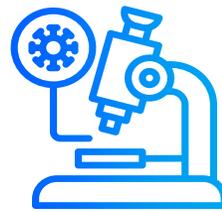
Diabetes

Obesidade



Tabagismo

Genéticos



**Comportamen
tais**

Ambientais

**Histórico
Familiar**



Dietéticos



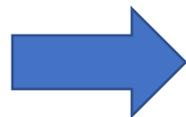
FAMILIAR

**Hábitos de
vida**

Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares



Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares

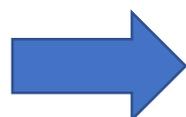


Alimentação:

Consumo excessivo de açúcar, ultraprocessados e gorduras trans

Baixo consumo de fibras

Saúde intestinal



Sedentarismo

Falta de atividade física reduz a capacidade cardiovascular.

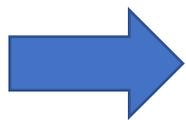
Aumenta o acúmulo de gordura visceral e a resistência à insulina

Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares



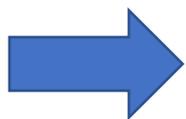
Fonte: https://br.freepik.com/vetores-gratis/estilo-de-vida-sedentario-conjunto-de-icone-retro-dos-desenhos-animados_4331371.htm

Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares



Tabagismo

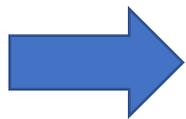
Danifica as artérias, aumenta a pressão arterial e risco de infartos
Provoca estresse oxidativo e inflamação sistêmica



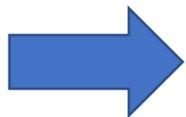
Consumo excessivo de álcool

Sobrecarrega o fígado e aumenta a pressão arterial
Está associado ao aumento do colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos

Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares

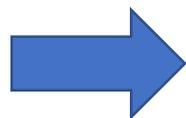


Sono insuficiente ou má qualidade de sono
Dormir menos de 6 horas por noite aumenta o risco de hipertensão e resistência à insulina

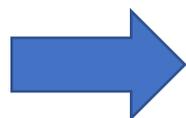
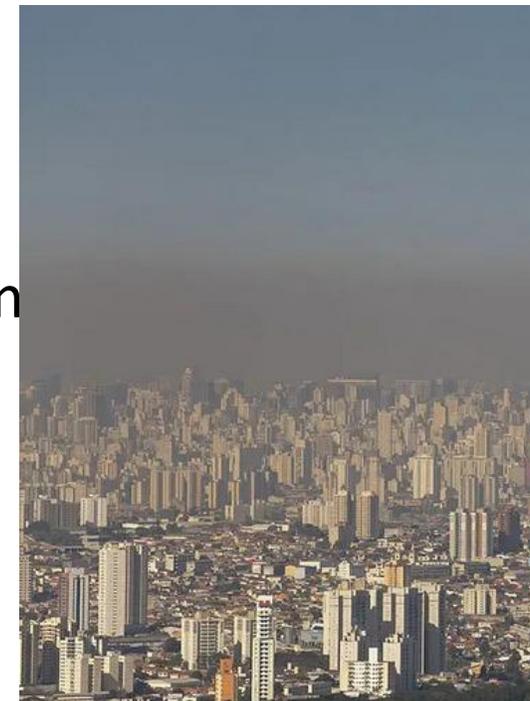


Estresse crônico
Aumenta a produção de cortisol (hormônio do estresse) que favorece o acúmulo de gordura abdominal
Pode levar à hipertensão e arritmias cardíacas

Hábitos que aumentam o risco de Doenças Cardiovasculares



Exposição à poluição ambiental
Poluentes do ar afetam a função vascular e aumentam o risco de aterosclerose



Uso excessivo de medicamentos sem prescrição
Anti-inflamatórios, corticoides e descongestionantes podem impactar negativamente a pressão arterial



FATORES DE RISCO

IMC

HÁBITOS ALIMENTARES

INATIVIDADE FÍSICA

HIGIENE DO SONO

IDADE

OBESIDADE ABDOMINAL

TABAGISMO

MEDICAMENTOS

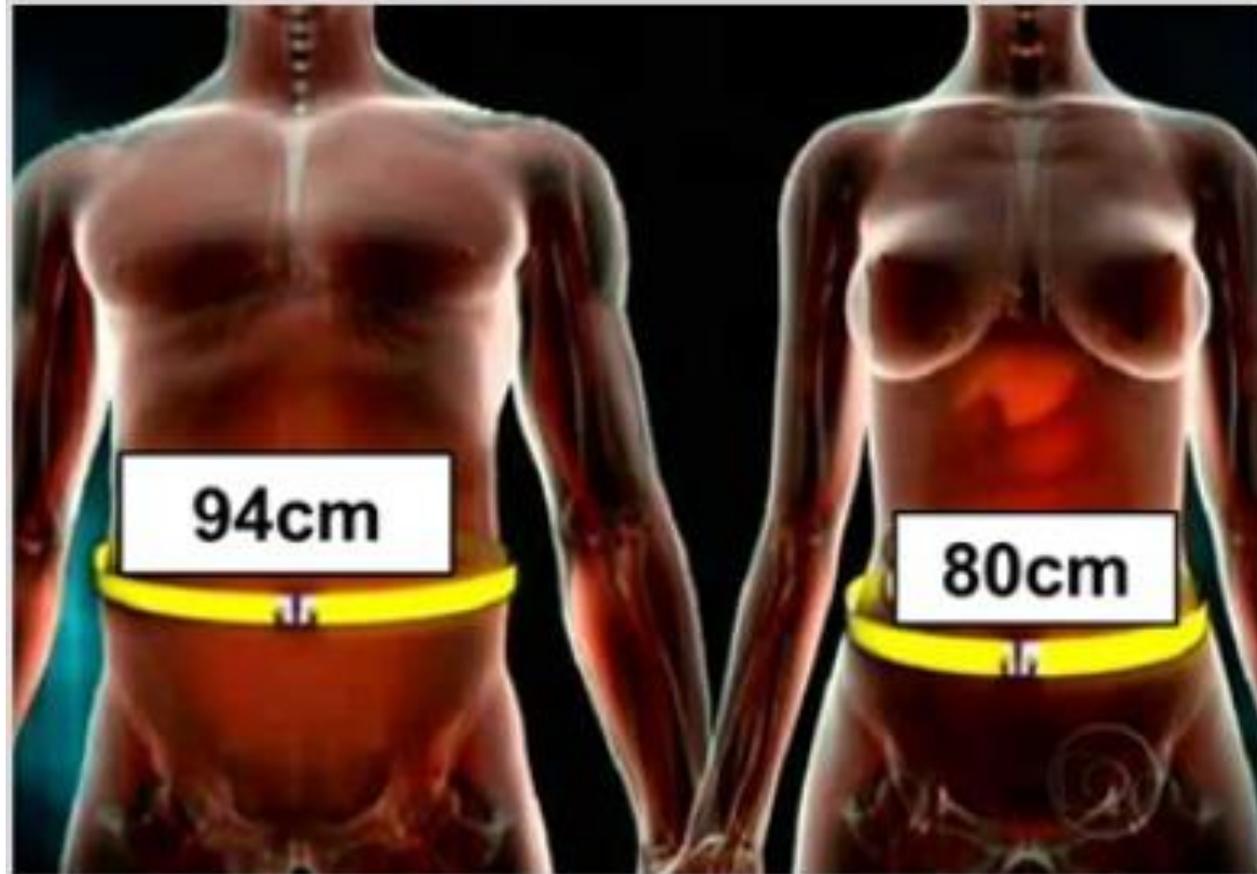
Prevalência e Mortalidade:

- ➔ Número de casos: Em 2019, a Pesquisa Nacional de Saúde registrou cerca de 12,9 milhões de brasileiros vivendo com DCV, dos quais 51% eram homens.
- ➔ Taxa de prevalência: O Estudo de Carga Global de Doenças (GBD) de 2019 estimou que 6,1% da população brasileira apresentava alguma forma de DCV.
- ➔ Mortalidade anual: Em 2022, aproximadamente 400 mil pessoas morreram devido a problemas cardiovasculares no Brasil.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde e Organização Pan-Americana de Saúde, as doenças cardiovasculares incluem:

- Doença coronariana: compromete os vasos sanguíneos que irrigam o músculo cardíaco;
- Doença cerebrovascular: compromete os vasos sanguíneos que irrigam o cérebro;
- Doença arterial periférica: compromete os vasos sanguíneos que irrigam os membros superiores e inferiores;
- Doença cardíaca reumática: danos no músculo do coração e válvulas cardíacas devido à febre reumática, causada por bactérias estreptocócicas;
- Cardiopatia congênita: malformações na estrutura do coração existentes desde o momento do nascimento;
- Trombose venosa profunda e embolia pulmonar: coágulos sanguíneos nas veias das pernas, que podem se desalojar e se mover para o coração e pulmões.

Figura 4- Avaliação da medida da circunferência abdominal.



Fonte: Adaptado de <https://www.informaluiz.net/relacao-cintura-quadril-uma-forma-simples-de-estimar-o-risco-de-doenca-cronica/>

Quadro 3- Classificação do risco cardiovascular pela circunferência abdominal e RCQ.

CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL		RISCO CARDIOVASCULAR
Mulheres	Homens	
< 80 cm	< 94 cm	Adequado
80 – 88 cm	94 – 102 cm	Risco 1- risco aumentado
> 88 cm	102 cm	Risco 2- risco aumentado substancialmente
RCQ		
> 0,85	> 0,90	Aumentado

10 alimentos que ajudam a preservar a saúde cardíaca

Beldroega



As flores contêm antioxidantes e anti-inflamatórios, graças a presença do betacaroteno e polifenóis

Além disso, os compostos presentes nas flores podem promover a saúde da pele combatendo danos causados por radicais livres e exposição excessiva aos raios solares

Apresenta alto valor nutricional devido à presença de vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais, flavonoides, betacaroteno e glutatona

Ácidos graxos ômega 3 contribuem para a saúde cardiovascular, auxiliando na redução de triglicerídeos e colesterol total.

Salada Refrescante de Beldroega

(Receita tradicional e nutritiva)

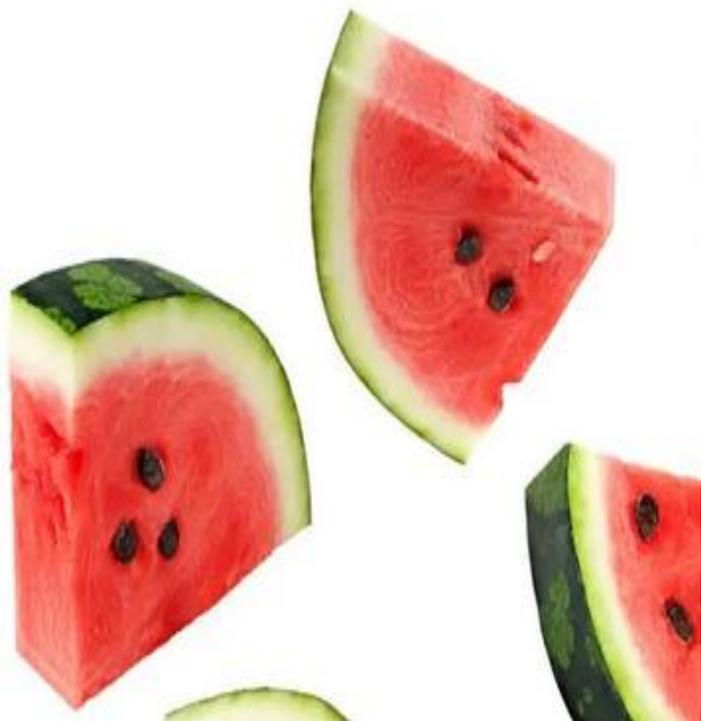
Ingredientes:

- ✓ 2 xícaras de folhas e talos de beldroega lavados e picados
- ✓ 1 tomate maduro picado em cubos
- ✓ ½ cebola roxa fatiada
- ✓ ½ pepino cortado em rodela finas
- ✓ Suco de ½ limão
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de sementes de girassol ou gergelim tostado (opcional, para dar crocância)

Modo de Preparo:

- 1 Lave bem a beldroega e pique os talos e folhas. Se os talos estiverem muito grossos, corte-os menores.
- 2 Em uma tigela, misture a beldroega com o tomate, a cebola e o pepino.
- 3 Regue com o suco de limão e azeite, misturando bem.
- 4 Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 5 Finalize com as sementes de girassol ou gergelim para um toque crocante.
- 6 Sirva imediatamente como acompanhamento para carnes, peixes ou como prato leve.

Melancia



A melancia contém antioxidantes como licopeno, vitamina C, fibras

Rica em citrulina principalmente na parte branca, este aminoácido pode auxiliar na produção de óxido nítrico, um composto que relaxa e dilata os vasos sanguíneos .

Isso melhora a circulação e reduz a pressão arterial, prevenindo a hipertensão.

Contém licopeno, um antioxidante que reduz os níveis de colesterol LDL e evita o acúmulo de placas nas artérias.

Além de hidratar e fornecer potássio, um mineral essencial para o equilíbrio dos batimentos cardíacos

Como consumir melancia para a saúde do coração?



- ✓ Suco de Melancia com Limão: A citrulina é melhor absorvida na forma líquida.
- ✓ Salada de Melancia com Hortelã: Combinação refrescante e nutritiva.
- ✓ Parte Branca da Melancia (Albedo): Rica em citrulina, pode ser usada em sucos e refogados.

Carpaccio da parte branca da melancia

Modo de Preparo:

- 1 Corte a parte branca da melancia em fatias bem finas (use uma faca afiada ou um mandolim).
- 2 Disponha as fatias em um prato raso, formando uma camada uniforme.
- 3 Em uma tigela, misture o suco de limão, azeite, mostarda, sal, pimenta e mel até obter um molho homogêneo.
- 4 Regue o carpaccio com esse molho e deixe marinar por 10-15 minutos para absorver os sabores.
- 5 Finalize com queijo ralado, castanhas/amêndoas e folhas de rúcula ou manjericão.
- 6 Sirva imediatamente como entrada ou acompanhamento!

Sardinha



Sardinha é um dos melhores alimentos naturais para a saúde cardiovascular, sendo nutritiva e com melhor custo

Rica em ômega-3, proteínas, vitaminas e minerais, ela protege o coração, melhora a circulação sanguínea e reduz a inflamação nas artérias, prevenindo entupimento. Melhora a circulação sanguínea e evita a formação de coágulos perigosos.

- Segundo a American Heart Association, consumir peixe ricos em ômega-3 duas vezes por semana pode reduzir o risco de doenças cardíacas

Assada no Forno com Azeite e Alho

Forre uma assadeira com rodela de cebola e tomate.

Coloque as sardinhas limpas, regue com azeite de oliva, suco de limão e ervas.

Asse a 180°C por 20 a 30 minutos.

 Por que é bom? Assar preserva os nutrientes e deixa a sardinha succulenta.

Sardinha Grelhada com Limão e Ervas

Tempere a sardinha fresca com suco de limão, alho, sal, pimenta-do-reino e ervas.

Grelhe rapidamente em frigideira antiaderente ou churrasqueira até dourar.

Sirva com uma salada leve ou legumes cozidos.

 Por que é bom? Grelhar a sardinha mantém o ômega-3 sem adicionar gorduras ruins.

Patê de Sardinha Caseiro (Alternativa ao Atum) 🩹

Misture sardinha enlatada em azeite, iogurte natural ou creme de ricota, mostarda e ervas. Use como recheio de tapiocas, sanduíches integrais ou torradas saudáveis.

📌 Por que é bom? É uma forma prática de incluir sardinha, sem fritura.

Dicas Importantes para um Consumo Saudável

- ✓ Prefira sardinha fresca ou enlatada em azeite ou água.
- ✓ Evite fritar a sardinha, pois isso destrói parte do ômega-3 e adiciona gorduras ruins.
- ✓ Consuma com os ossinhos, pois são ricos em cálcio e fósforo, essenciais para ossos fortes.
- ✓ Inclua sardinha pelo menos 2 vezes por semana para obter os benefícios cardiovasculares.

Abacate 🥑 – O Rei das Gorduras do Bem

O abacate é rico em gorduras monoinsaturadas, que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL). Além disso, ele tem potássio, que equilibra a pressão arterial e protege os vasos sanguíneos.

💡 Como consumir?

No café da manhã, amassado com um pouquinho de limão.
Como guacamole ou em fatias na salada.
Em vitaminas ou como sobremesa saudável.



Mousse de abacate



INGREDIENTES

- 1 abacate
- 1 banana bem madura
- 1 iogurte natural
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de xarope de agave

MODO DE PREPARO

- Colocar os ingredientes todos juntos num liquidificador.
- Bater até ficar homogêneo.
- Leve a geladeira por 1 hora antes de servir..

Jabuticaba – O Anti-inflamatório Natural

Pequena no tamanho, gigante nos benefícios! Poder Antioxidante – Escudo contra o Envelhecimento das Artérias!

A casca da jabuticaba é rica em antocianinas, pigmentos que combatem os radicais livres e protegem as células do sistema cardiovascular. Isso reduz o risco de placas de gordura nas artérias e ajuda a manter os vasos sanguíneos flexíveis.

A casca da jabuticaba é rica em antocianinas, pigmentos que combatem os radicais livres e protegem as células do sistema cardiovascular. Isso reduz o risco de placas de gordura nas artérias e ajuda a manter os vasos sanguíneos flexíveis.

💡 Como consumir?

In natura, com a casca, para aproveitar ao máximo os antioxidantes.

Em sucos sem açúcar

Ferver as jabuticabas com água filtrada. Ao ferver, abaixar o fogo. Aguardar 15 minutos e desligar. Coar, resfriar e servir.



Cogumelos 🍄 – A Proteína do Coração

Os cogumelos são excelentes fontes de antioxidantes e betaglucanas, que ajudam a reduzir o colesterol e protegem os vasos sanguíneos. Além disso, são um dos poucos alimentos vegetais que contêm ergotioneína, um antioxidante que combate o envelhecimento celular.

O cogumelo shimeji é uma excelente fonte de ergosterol, um precursor da vitamina D, especialmente quando exposto à luz solar. Isso significa que você pode potencializar sua absorção de vitamina D com um truque simples antes de preparar sua receita!

💡 Como consumir?

Refogados com azeite e ervas para acompanhar pratos.
No estrogonofe, em saladas ou sopas.



🌻 Como Aumentar a Vitamina D no Cogumelo?

Antes de cozinhar, deixe o shimeji exposto ao sol por 30 a 60 minutos. Isso faz com que ele converta ergosterol em vitamina D2, aumentando seu valor nutricional!

📌 Dica bônus: Para melhorar ainda mais a absorção da vitamina D, combine essa receita com gorduras boas, como azeite de oliva.



Receita: Shimeji Salteado no Azeite com Gergelim

Ingredientes:

200g de shimeji fresco

1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de shoyu de coco

1 colher de chá de gergelim torrado (ajuda na absorção de nutrientes)

Cebolinha picada a gosto

Pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo:

- 1 Exponha o shimeji ao sol por 30 a 60 minutos para potencializar a vitamina D.
- 2 Em uma frigideira quente, adicione o azeite e o alho, refogando até dourar.
- 3 Acrescente o shimeji e mexa por 3 a 5 minutos até que ele murche e solte seu próprio líquido.
- 4 Adicione o shoyu e misture bem.
- 5 Finalize com gergelim e cebolinha picada.
- 6 Sirva como acompanhamento

Feijão Preto – A Força das Fibras

O feijão preto é um dos maiores aliados do coração! Ele é rico em fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol, além de conter potássio e magnésio, que auxiliam no controle da pressão arterial.

💡 Como consumir?

No tradicional arroz e feijão.

Em sopas e caldos nutritivos.

Como salada fria, temperado com azeite e ervas.



Feijão Preto Mexicano

Ingredientes:

- ◆ 2 xícaras de feijão preto (de preferência deixado de molho por 12h)
- ◆ 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ◆ 1 cebola média picada
- ◆ 3 dentes de alho picados
- ◆ 1 tomate maduro picado
- ◆ 1 colher de chá de cominho em pó
- ◆ 1 colher de chá de páprica defumada
- ◆ 1 folha de louro
- ◆ 1 colher de chá de pimenta chili em pó (ou pimenta caiena a gosto)
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Suco de ½ limão
- ◆ Coentro fresco picado para finalizar (opcional)



Modo de Preparo:

1 Cozinhe o feijão preto:

Escorra a água do molho e leve o feijão para cozinhar em uma panela de pressão com água suficiente para cobrir e a folha de louro.

Cozinhe por 25-30 minutos após pegar pressão.

2 Prepare o tempero mexicano:

Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.

Adicione o tomate picado, cominho, páprica e pimenta chili, mexendo bem até formar um molho encorpado.

3 Misture tudo:

Junte o feijão cozido (com um pouco do caldo) ao refogado e misture bem.

Cozinhe por mais 10 minutos, ajustando o sal e a pimenta.

Finalize com suco de limão e coentro fresco.

🍴 Como Servir?

- ✓ Como recheio de tacos, burritos ou quesadillas.
- ✓ Como acompanhamento para carnes grelhadas ou ovos.

💡 Dica de chef: Para um toque ainda mais mexicano, adicione cubos de abacate ou queijo fresco por cima! 🥑 🧀

◆ Benefícios do Feijão Preto para o Coração 🌟❤️

- ✓ Rico em fibras solúveis – reduz o colesterol LDL (ruim).
- ✓ Contém potássio e magnésio – ajuda a equilibrar a pressão arterial.
- ✓ Fonte de antioxidantes – protege os vasos sanguíneos contra inflamações.



Castanha-do-Pará 🍂 – O Escudo do Coração

A castanha-do-Pará é um superalimento brasileiro, rica em selênio, um poderoso antioxidante que reduz a inflamação e protege o coração. Além disso, suas gorduras boas ajudam no controle do colesterol.

💡 Como consumir?

Coma 1 ou 2 unidades por dia (o suficiente para os benefícios sem exagero).
Acrescente em iogurtes, saladas ou farofas saudáveis.

Quiabo – O Aliado do Controle do Colesterol

◆ Benefícios:

- ✓ Rico em fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL).
- ✓ Melhora a digestão e controla a glicemia, sendo excelente para quem tem resistência à insulina.
- ✓ Fonte de magnésio, mineral essencial para a saúde do coração e controle da pressão arterial.

◆ Como Consumir:

- ✓ Refogado com alho e cebola, como acompanhamento de pratos principais.
- ✓ No forno, cortado em rodela e assado até ficar crocante.
- ✓ No suco detox matinal, misturando com limão e água.

Cacau 100% – O Chocolate Natural que Protege o Coração

◆ Benefícios:

- ✓ Rico em flavonoides, que melhoram a circulação e reduzem o risco de hipertensão.
- ✓ Melhora o humor e reduz o estresse, ajudando a equilibrar o sistema cardiovascular.
- ✓ Anti-inflamatório natural, protegendo o coração contra danos oxidativos.

◆ Como Consumir:

- ✓ Em pó, misturado no café, leite vegetal ou vitaminas.
- ✓ Em nibs de cacau, para adicionar crocância a iogurtes e saladas de frutas.
- ✓ Em receitas saudáveis, como brigadeiro fit ou bolos sem açúcar.

 Dica: O melhor cacau é o 100% puro, sem adição de açúcar ou leite. Quanto mais escuro o chocolate, melhor para o coração!

Atenção

Chocolates Comerciais:

Ingredientes Comuns:

Açúcar: Presente em grandes quantidades, muitas vezes como primeiro ingrediente.

Gorduras Vegetais: Como óleo de palma e outras, utilizadas para substituir parte da manteiga de cacau.

Emulsificantes: Lecitina de soja e poliglicerol polirricinoleato (PGPR) são adicionados para melhorar a textura e a consistência.

Aromatizantes: Utilizados para reforçar ou simular o sabor de chocolate.

Chocolates Bean-to-Bar:

Ingredientes Simples e Naturais:

Cacau: Incluindo massa de cacau e manteiga de cacau, frequentemente de origem única, destacando as características específicas do terroir.

Açúcar: Em quantidades moderadas, apenas para equilibrar o amargor natural do cacau.

Onde buscar chocolates bean -to -bar?

https://chocolatrasonline.com.br/guia-de-marcas-bean-to-bar-do-brasil/?_sfm_pais_de_origem_da_marca=Brasil%20%28MG%29&_sfm_cidade=Belo%20Horizonte

Batata Frita para acompanhar? Cuidado!

🛑 Você já parou para pensar no que acontece quando você come batata frita todos os dias?

Batata frita é crocante, saborosa e irresistível, mas seu consumo diário pode trazer sérios riscos para sua saúde!

Hoje, vamos entender por que comer batata frita todos os dias pode ser um grande problema e o que isso faz com o seu corpo.



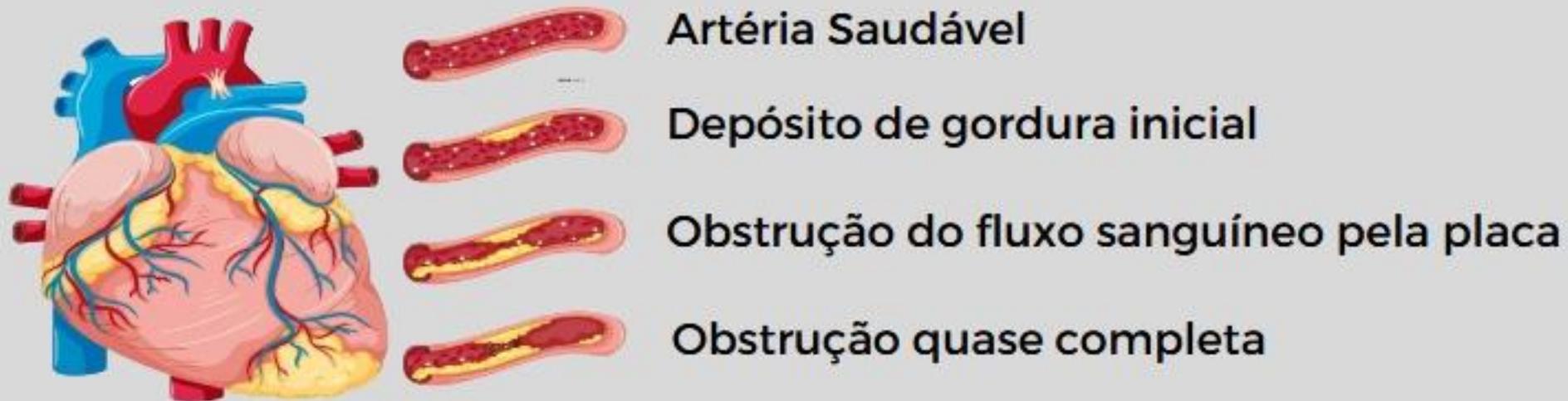
5 Perigos de Comer Batata Frita Todos os Dias

1. Aumento do Risco de Infarto e AVC 💔
 - As gorduras trans e saturadas entopem as artérias.
 - O excesso de sal aumenta a pressão arterial.



Resultado? O coração sofre e o risco de problemas cardíacos dispara!

Figura 1- Representação da doença arterial coronariana (DAC)



Fonte: Freepik.com, 2021.

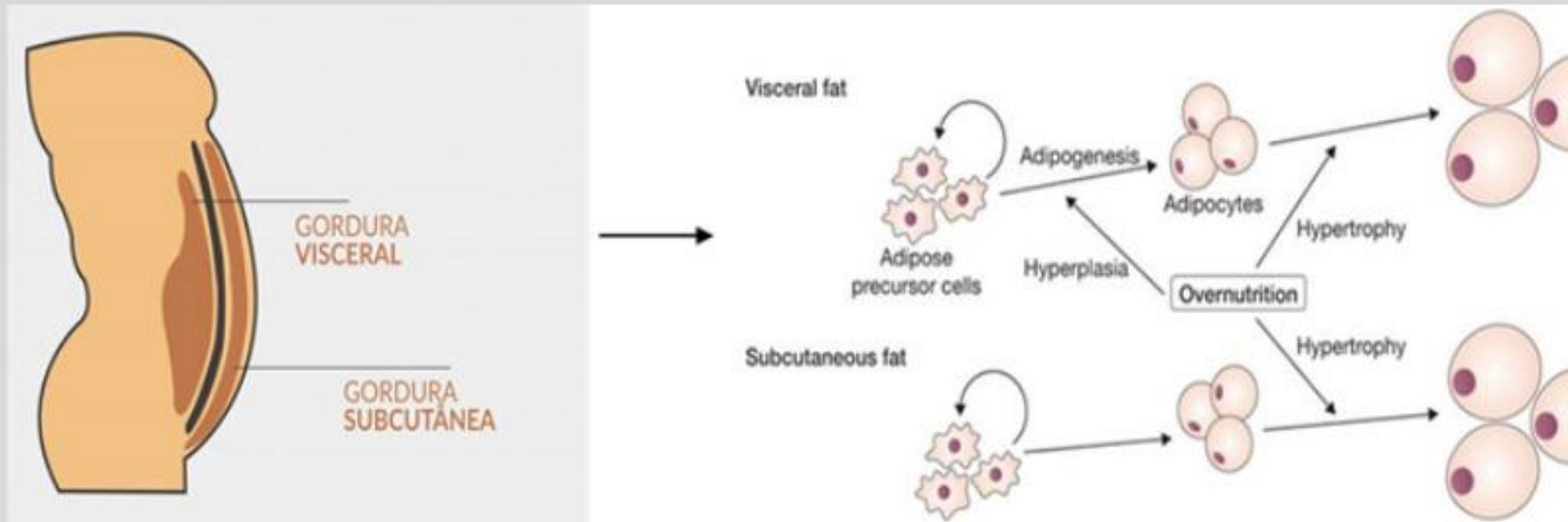
2- Ganha Peso Rápido e Acumula Gordura na Barriga 🏺

- Batata frita tem alta densidade calórica e muito óleo.
- Comer todos os dias faz o corpo armazenar gordura, principalmente na barriga.

Consequência? Aumento do risco de problemas metabólicos.

 Fato: Apenas uma porção de batata frita por dia pode levar ao ganho de 3 a 5 kg por ano!

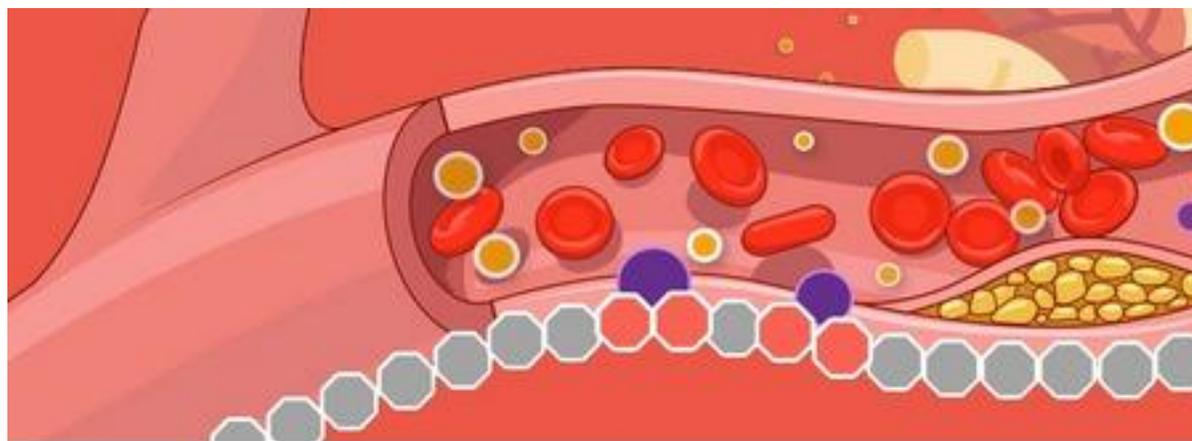
Figura 2- Localização da gordura visceral e da gordura abdominal e sua relação com hipertrofia e hiperplasia.



Fonte: <https://fisiформа.com.br/blog/cuidado-a-gordura-pode-ser-mais-perigosa-do-que-parece/>

3- Risco de Diabetes Tipo 2

- O amido da batata vira açúcar rapidamente no sangue.
- O excesso de gordura e carboidratos sobrecarrega a insulina, levando à resistência à insulina.
- A longo prazo? Aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2!



4- Acelera o Envelhecimento e Prejudica a Pele 🤩

- A acrilamida, formada na fritura, danifica células e acelera o envelhecimento.
 - A pele perde elasticidade, surgem rugas e inflamações.
 - O excesso de óleo pode aumentar acne e problemas de pele.
- 📌 Estudo: A acrilamida está relacionada ao envelhecimento precoce e ao aumento do risco de câncer.

5- Vício em Batata Frita: Um Ciclo Perigoso

- O alto teor de gordura e sal, pode iniciar um ciclo vicioso de compulsão alimentar, devido a intensa ativação do sistema de recompensa cerebral e as subsequentes alterações neuroquímicas .
- Você sente mais vontade de comer e não consegue parar!
- Isso leva ao consumo excessivo e a um ciclo vicioso de alimentação ruim.

**Nem tudo que você ama faz bem ao
coração!**



Aprenda a fazer trocas conscientes no seu dia a dia

Pequenas mudanças na rotina podem trazer grandes benefícios para a saúde do coração, controle do peso e bem-estar geral. Aqui estão trocas alimentares inteligentes e hábitos saudáveis,

Troque o Arroz pela Aveia – Mais Fibras e Saciedade

Arroz Branco (100g cozido):

✅ 130 kcal | ❌ 0,4g de fibras | ❌ Poucas vitaminas

Aveia (100g):

✅ 389 kcal (mas consome-se menos por porção, 30g) | ✅ 10g de fibras | ✅

Rica em magnésio e antioxidantes

🍴 Porção Média para Adultos:

✅ 30g (cerca de 3 colheres de sopa cheias) → Essa quantidade fornece em média:

110 a 120 kcal

3g de fibras (ajuda na saciedade e na saúde intestinal)

4g de proteínas

18g de carboidratos

- ◆ Por que trocar? A aveia contém betaglucanas, fibras que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e estabilizar os níveis de glicose no sangue. Além disso, é uma excelente fonte de energia e melhora o funcionamento intestinal.
- 💡 Como consumir?
 - ✓ No café da manhã, em mingaus, overnight ou vitaminas.
 - ✓ Como substituto do arroz em sopas e pratos salgados.
 - ✓ Em panquecas e bolinhos saudáveis.

Troque os Salgados por Ovos e Raízes no Café da Manhã

Salgados industrializados (1 unidade):

✗ Rico em gorduras trans e sódio | ✗ Poucos nutrientes | ✗ Baixa saciedade

Ovos (2 unidades) ou raízes como mandioca, batata-doce e inhame:

✓ Proteínas e gorduras boas | ✓ Vitaminas e minerais | ✓ Maior saciedade

◆ Por que trocar? Ovos são ricos em colina, nutriente essencial para o cérebro e metabolismo. Já raízes como batata-doce e mandioca fornecem energia de liberação lenta, evitando picos de açúcar no sangue.

💡 Como consumir?

- ✓ Ovos mexidos, cozidos ou omeletes com vegetais.
- ✓ Mandioca e batata-doce cozidas como base do café da manhã.
- ✓ Combinar ovos com abacate para um combo de gorduras boas.

◆ **Ovos + Raízes (Melhor Escolha!)**

🍳 2 ovos cozidos ou mexidos

🍠 100g de batata-doce ou mandioca cozida

Nutriente	Quantidade Total
Calorias	230 kcal
Proteínas	14g
Fibras	2g
Gorduras	10g (gorduras boas)

✅ **Benefícios:** Rica em **proteínas e fibras**, promovendo **saciedade e energia** prolongada.

◆ Pão Francês com Manteiga (Menos Indicado)

🍞 1 pão francês

🧈 1 colher de chá de manteiga

Nutriente	Quantidade Total
Calorias	210 kcal
Proteínas	5g
Fibras	1g
Gorduras	9g (gorduras saturadas)

✗ Desvantagens: Menos saciedade, maior carga glicêmica e mais gorduras saturadas.

Opção	Calorias (aprox.)	Proteínas	Fibras	Gorduras
 2 ovos cozidos ou mexidos	140 kcal	12g	0g	10g (gorduras boas)
 Raízes (100g de batata-doce ou mandioca cozida)	90 kcal	2g	2g	0g
 1 pão francês com 1 colher de chá de manteiga	210 kcal	5g	1g	9g (gorduras saturadas)

Troque o Docinho por Passas, Tâmaras e Chá de Canela

Doces industrializados (1 brigadeiro):

✗ Rico em açúcar refinado | ✗ Causa picos de glicose | ✗ Poucos nutrientes

Frutas secas + chá de canela:

✓ Fonte natural de energia | ✓ Rico em fibras | ✓ Antioxidantes naturais

◆ Por que trocar?

As tâmaras e passas fornecem doçura natural, além de fibras que ajudam a modular a absorção de açúcares.

O chá de canela tem efeito antioxidante e termogênico, ajudando a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Troque o Hábito do Sedentarismo pela Prática de Atividade Física



Sedentarismo:

- ❌ Risco aumentado de doenças cardiovasculares
- ❌ Metabolismo mais lento
- ❌ Maior estresse e ansiedade

Atividade física regular:

- ✅ Melhora a circulação sanguínea
- ✅ Controla a pressão arterial
- ✅ Libera endorfina, reduzindo o estresse

◆ Por que trocar? A prática regular de exercícios fortalece o coração, melhora a respiração e ajuda no controle do peso e da glicemia.

💡 Como começar?

- ✓ Caminhada de 30 minutos por dia.
- ✓ Musculação ou pilates para fortalecimento muscular.
- ✓ Dança, ioga ou qualquer atividade que traga prazer!

EXERCÍCIO ORGANIZADO

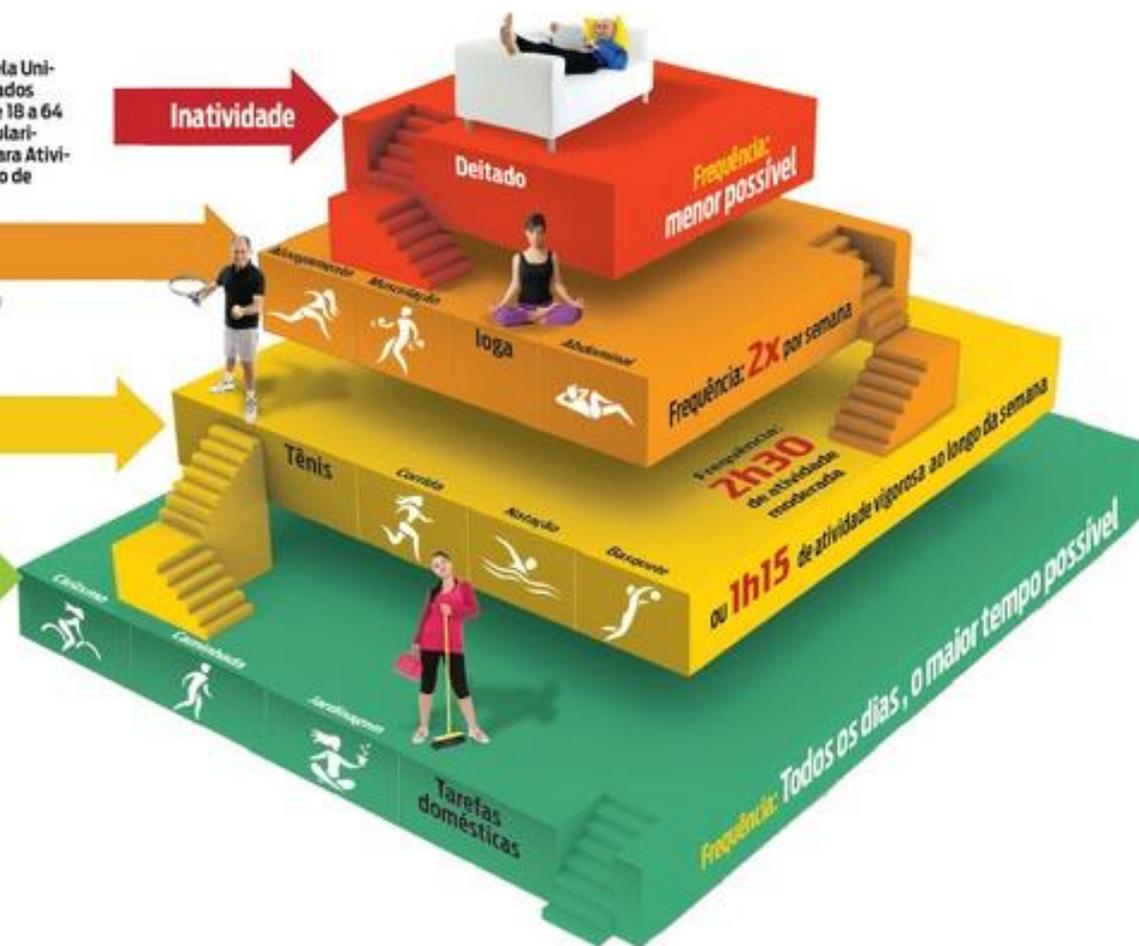
A pirâmide foi desenvolvida pela Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, para ajudar pessoas de 18 a 64 anos a se exercitarem com regularidade. Ela segue as Diretrizes para Atividades Físicas do Departamento de Saúde do governo americano

Flexibilidade e força

Para exercícios de força, fazer uma ou duas séries (cada série com oito a 12 repetições). Para os de flexibilidade, realizá-los por dez minutos

Exercícios aeróbicos

Atividades do dia a dia



Lembre-se de Consumir Alimentos Verde-Escuros 🌿 – Fonte de Vitamina K para a Saúde do Coração

Folhas verde-escuras como couve, espinafre e rúcula:

✓ Fonte natural de Vitamina K, essencial para a coagulação sanguínea saudável e proteção dos vasos sanguíneos.

✓ Rico em fibras e antioxidantes que combatem inflamações.

◆ Por que consumir diariamente? A Vitamina K auxilia na prevenção da calcificação arterial, ajudando a manter os vasos flexíveis e saudáveis.

💡 Como incluir na alimentação?

✓ Suco verde com couve e limão.

✓ Saladas frescas temperadas com azeite.

✓ Refogados com alho e azeite de oliva.

CORACÃO É COISA SÉRIA!

NÃO DEIXE DE TRATAR E NÃO
TRATE SEM UM BOM PROFISSIONAL

Conclusão e recomendações finais



Informação Precisa

Converse com seu nutricionista para uma orientação individualizada que atenda as suas particularidades.



Acompanhamento Médico

O acompanhamento médico regular é crucial para garantir o uso seguro e eficaz de medicamentos.



Saúde em Primeiro Lugar

Priorize a saúde e procure orientação médica antes de tomar qualquer decisão sobre seus medicamentos.

OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte