

## Dieta cardioprotetora

### Autor(res)

Maiara Jurema Soares  
Maria Gabriela Quinto

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

A Alimentação Cardioprotetora Brasileira foi criada pelo Instituto de Pesquisa e pela equipe de nutrição do HCor, em parceria com o Ministério da Saúde e tem o objetivo de proteger o coração e reduzir o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares. Essa dieta foi inspirada pela famosa Dieta Mediterrânea, que prioriza o consumo de peixes, azeite de oliva e vinho. Mas o cardápio abrange opções acessíveis à população brasileira, considerando diferenças regionais e culturais. Nessa dieta, os alimentos são divididos em grupos de acordo com as cores da bandeira do Brasil.

- Grupo verde: Frutas, legumes, feijões, iogurte, leite, etc.
- Grupo amarelo: reúne alimentos que devem ser consumidos com moderação, por se tratarem de alimentos com mais calorias, mas que fornecem energia para o dia a dia. Nesse grupo, entram os pães, macarrão e óleos.
- Grupo azul: estão os alimentos que têm mais gordura saturada, colesterol e sódio, e que devem ser consumidos em menor quantidade, como ovos, manteigas, queijos, entre outros.

# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

