Infográfico Dieta DASH e Dieta Cardioprotetora

Autor(res)

Maiara Jurema Soares
Letícia Travassos Cotroneu

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A dieta DASH é um plano alimentar que tem como objetivo ajudar a controlar a HAS e prioriza o consumo de FLV's, cereais integrais e produtos lácteos baixos em gordura. Já a dieta Cardioprotetora é um padrão alimentar que consiste na melhora da alimentação para o cuidado, principalmente, do sistema cardiovascular, neste caso, alimentos são divididos em in natura ou minimamente processados. Com base nesses conceitos, elaborou-se um infográfico de ambas as dietas com conceitos básicos a fim de informar o leitor sobre tais medidas a serem tomadas em casos de diagnósticos de cardiopatias.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO