Alimentação CardioProtetora

Autor(res)

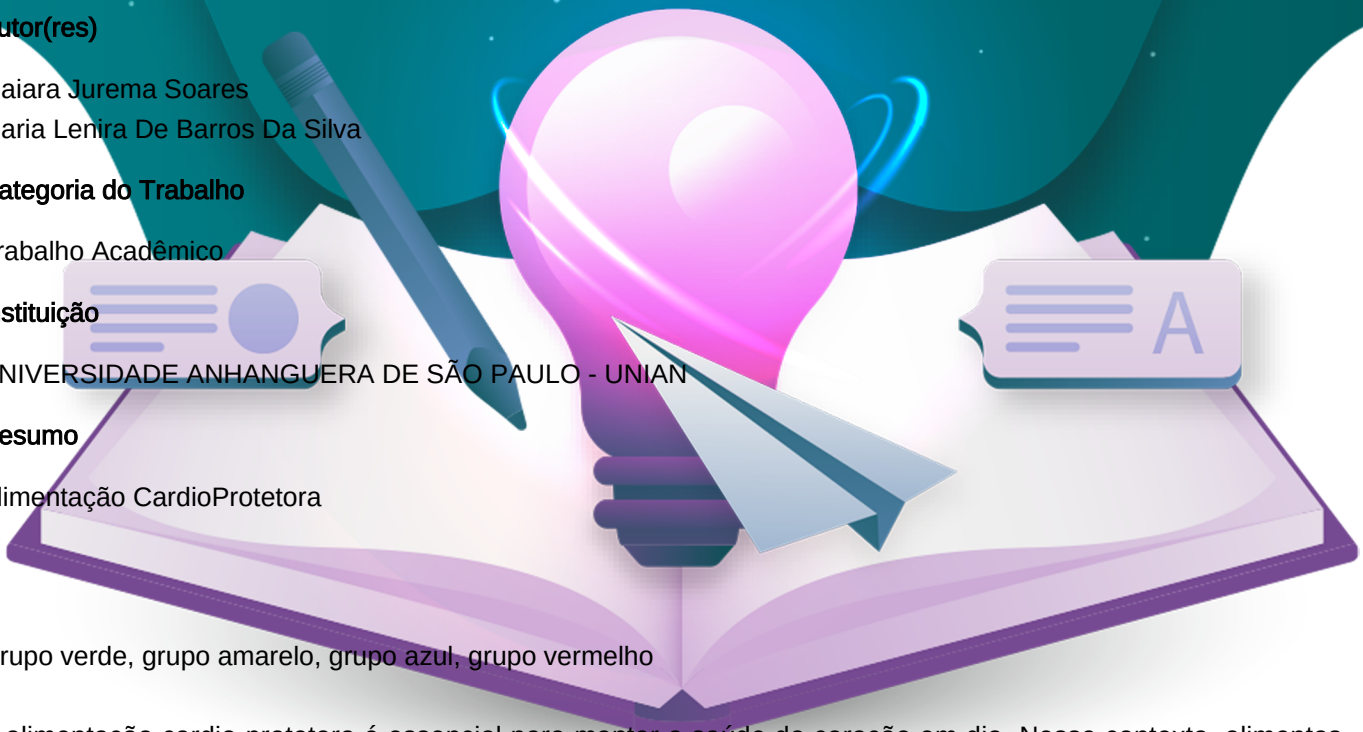
Maiara Jurema Soares
Maria Lenira De Barros Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN



Resumo

Alimentação CardioProtetora

Grupo verde, grupo amarelo, grupo azul, grupo vermelho

A alimentação cardio-protetora é essencial para manter a saúde do coração em dia. Nesse contexto, alimentos são frequentemente agrupados em categorias coloridas, cada uma com benefícios únicos. O grupo verde inclui vegetais de folhas escuras, como espinafre e couve, ricos em antioxidantes e fibras que promovem a saúde cardiovascular. O grupo amarelo traz frutas como bananas e mangas, repletas de potássio e vitaminas que ajudam a regular a pressão arterial. O grupo azul é composto por frutas como mirtilos e amoras, conhecidas por seus antioxidantes que combatem inflamações e melhoram a circulação. Por fim, o grupo vermelho traz alimentos como tomates e pimentões, ricos em licopeno, que pode ajudar na redução do risco de doenças cardíacas. Portanto, ao diversificar nossa alimentação com esses grupos coloridos, podemos fortalecer nossa saúde cardiovascular de maneira saborosa e nutritiva.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO