

Recomendações de dieta e estilo de vida saudável da Associação Americana do Coração (American Heart Association):

Uma dieta e estilo de vida saudável são suas melhores armas para combater a doença cardiovascular. Não é tão difícil como você pode pensar! Lembre-se, é o padrão geral de suas escolhas que conta. Faça das recomendações nomeadas a seguir parte de sua vida para benefícios a longo prazo da sua saúde em geral e do seu coração em particular.

Use, pelo menos, as mesmas calorias que consome:

- Comece sabendo quantas calorias você deve comer e beber para manter seu peso. As informações nutricionais e calóricas nos rótulos dos alimentos geralmente são baseadas em uma dieta de 2.000 calorias por dia. Você pode precisar de menos ou mais calorias, dependendo de vários fatores, incluindo idade, sexo e nível de atividade física.
- Se você está tentando não ganhar peso, não coma mais calorias do que você imagina que pode queimar todos os dias.
- Aumente a quantidade e a intensidade de sua atividade física para queimar mais calorias.
- Procure pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa (ou uma combinação igual de ambos) a cada semana.

A atividade física regular pode ajudá-lo a manter seu peso, evitar ganhar o peso que já perdeu e ajudá-lo a alcançar a aptidão física e cardiovascular. Se for difícil agendar sessões regulares de exercícios, procure maneiras de incorporar breves atividades em sua rotina diária, como estacionar mais longe e subir as escadas em vez do elevador. Idealmente, sua atividade deve se espalhar por toda a semana.

Coma uma variedade de alimentos nutritivos de todos os grupos de alimentos.

Você pode estar comendo bastante comida, mas seu corpo pode não estar recebendo os nutrientes necessários para ser saudável. Alimentos ricos em nutrientes têm minerais, proteínas, grãos integrais e outros nutrientes, mas são mais baixos em calorias. Eles podem ajudá-lo a controlar seu peso, colesterol e pressão arterial.

Coma um padrão alimentar saudável em geral que enfatize:

- uma variedade de frutas e legumes
- grãos integrais
- produtos lácteos com baixo teor de gordura
- aves e peixes sem pele
- nozes e legumes
- óleos vegetais não tropicais

Limite as gorduras saturadas, gorduras trans, sódio, carne vermelha, doces e bebidas açucaradas. Se você optar por comer carne vermelha, compare os rótulos e selecione os cortes mais magros disponíveis. Uma das dietas que se encaixa nesse padrão é o plano alimentar DASH (Abordagens Dietéticas para Parar a Hipertensão). A maioria dos padrões alimentares saudáveis pode ser adaptada com base nas necessidades calóricas e nas preferências alimentares pessoais e culturais.

Coma menos alimentos pobres em nutrientes.

O número certo de calorias para comer todos os dias é baseado na sua idade e nível de atividade física e se você está tentando ganhar, perder ou manter seu peso. Você poderia usar sua porção diária de calorias em alguns alimentos e bebidas ricos em calorias, mas provavelmente não obteria os nutrientes de que seu corpo precisa para ser saudável. Limite alimentos e bebidas ricos em calorias, mas baixos em nutrientes. Também limite a quantidade de gordura saturada, gordura trans e sódio que você come. Leia os rótulos de informações nutricionais com atenção - o painel Informações nutricionais informa a quantidade de nutrientes saudáveis e não saudáveis em um alimento ou bebida.

Ao fazer escolhas alimentares diárias, baseie seu padrão alimentar nessas recomendações:

- Coma uma variedade de frutas e legumes frescos, congelados e enlatados, sem molhos calóricos ou adição de sal e açúcar. Substitua alimentos com alto teor calórico por frutas e legumes.
- Escolha grãos integrais ricos em fibras para a maioria das porções de grãos.
- Escolha aves e peixes sem pele e prepare-os de maneira saudável, sem adição de gordura saturada e trans. Se você optar por comer carne, procure os cortes mais magros disponíveis e prepare-os de maneira saudável e deliciosa.
- Coma uma variedade de peixes pelo menos duas vezes por semana, especialmente peixes contendo ácidos graxos ômega-3 (por exemplo, salmão,

truta e arenque).

- Selecione produtos lácteos sem gordura (desnatada) e com baixo teor de gordura (1%).
- Evite alimentos que contenham óleos vegetais parcialmente hidrogenados para reduzir a gordura trans em sua dieta.
- Limite a gordura saturada e a gordura trans e substitua-as pelas melhores gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas. Se você precisar diminuir o colesterol no sangue, reduza a gordura saturada para não mais que 5 a 6% do total de calorias. Para alguém que come 2.000 calorias por dia, são cerca de 13 gramas de gordura saturada.
- Reduza bebidas e alimentos com adição de açúcar.
- Escolha alimentos com menos sódio e prepare alimentos com pouco ou nenhum sal. Para baixar a pressão arterial, tente ingerir não mais que 2.300 miligramas de sódio por dia. É desejável reduzir a ingestão diária para 1.500 mg, pois pode diminuir ainda mais a pressão sanguínea. Se você não conseguir atingir essas metas no momento, reduzir a ingestão de sódio em 1.000 mg por dia pode beneficiar a pressão arterial.
- Se você bebe álcool, beba com moderação. Isso significa não mais que uma bebida por dia se você é mulher e não mais que duas bebidas por dia se você é homem.
- Siga as recomendações da American Heart Association quando comer fora e fique de olho no tamanho das porções.

Viva livre de tabaco

Não fume, fume ou use produtos de tabaco ou nicotina - e evite o fumo passivo ou vapor.

Versão original em inglês: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations>