



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAL PARA PREVENÇÃO DO **AVC**



CUIDADO COM O SAL!



O sal eleva a pressão arterial.

Assim, 1 colher de chá rasa é a quantidade máxima de sal que uma pessoa adulta e idosa deve consumir por dia;



Substitua o sal por alho, cebola e temperos naturais (salsinha, manjericão, orégano e entre outros) podendo ser secos ou frescos;



Evite alimentos embutidos como, caldos e molhos prontos, enlatados, macarrão instantâneo e salgadinhos industrializados, pois contêm muito sal;

!! Você sabia? O consumo de alimentos processados equivale, aproximadamente, de 70 a 80% da ingestão de sal !!

Quanto mais NATURAL, melhor!

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados (frescos, naturais);
- Evite os processados ou ultraprocessados (industrializados, congelados e que já vêm prontos para o consumo);
- Escolha frutas, verduras e legumes da época, de preferência da sua própria horta, ou orgânicos;
- Consuma pelo menos 5 porções variadas de frutas e/ou verduras ao dia.

Quanto mais colorido melhor! Metade do seu prato deve conter salada (verduras e legumes crus e cozidos)



Escolha a GORDURA certa!



Utilize pouca gordura na preparação dos alimentos;



Prefira azeite de oliva ou os óleos vegetais como soja, milho e girassol, em substituição a gordura animal, como manteiga e banha de porco;



Limite o consumo de carne vermelha (2-3 vezes na semana), prefira os peixes;



Consuma oleaginosas (sem adição de sal) diariamente, como amendoim, castanha do pará e castanha de caju;



Os laticínios com baixo teor de gordura como os leites e iogurtes desnatados podem ser consumidos diariamente;

Mais orientações:

- Evite doces e açúcares como, refrigerantes, sucos industrializados, bolos, bolachas e/ou sobremesa;
- Consuma, pelo menos, dois litros (8 a 10 copos) de água por dia;
- Inclua cereais integrais como parte da alimentação diária, eles são fontes de fibras. Elas também são encontradas nos vegetais (folhas, talos, sementes e bagaços).

Não se esqueça das leguminosas (feijão, lentilha, ervilha seca e grão de bico); essas devem fazer parte da alimentação diária.

Dicas:

- Cuide-se! Mantenha-se no peso adequado;
- Faça atividade física: aproveite sua casa e espaços públicos próximos para se movimentar;
- Não "pule" as refeições, planeje o tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
- Fique atento aos rótulos dos alimentos! Prefira aqueles sem gordura trans ou hidrogenada;
- Prefira os alimentos assados, grelhados ou cozidos, ao invés dos fritos.

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



@abrasilavc



@abavcoficial



@abrasilavc



@AssociaçãoBrasilAVC