



American Heart Association.
Healthy for Good™

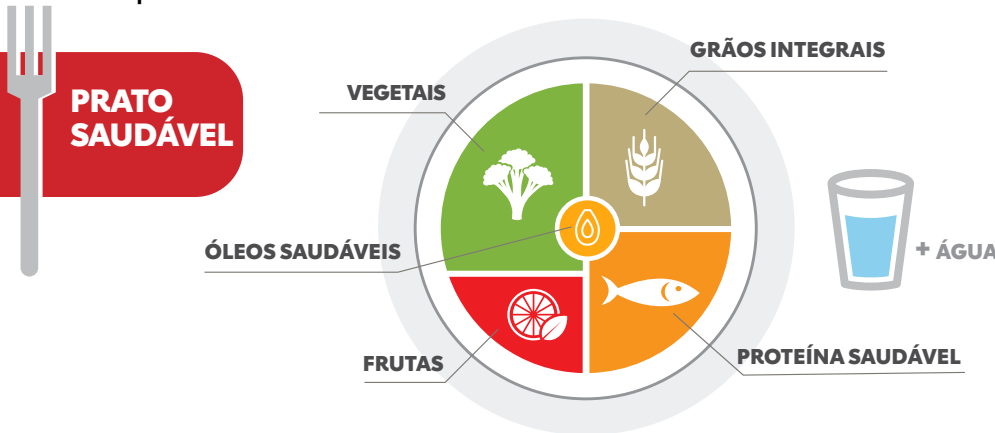
Life's Essential



COMO SE ALIMENTAR MELHOR

✓ CRIE UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL

Coma refeições balanceadas ao longo do dia para manter seu coração e cérebro no melhor funcionamento. Não se preocupe com "comidas especiais": é melhor uma variedade de alimentos saudáveis.



APROVEITE

legumes e verduras, frutas, grãos integrais, feijões, leguminosas, castanhas, proteínas vegetais (como feijões, lentilhas, castanhas), proteínas animais magras (como frango sem pele, peixe, frutos do mar, laticínios com baixo teor de gordura). Beba bastante água ao longo do dia, e você também pode aproveitar chá e café sem açúcar.

LIMITE

bebidas adoçadas e álcool. Coma menos alimentos muito salgados, gordurosos e carnes processadas. Limite alimentos como manteiga, leite integral, iogurte integral e queijo. Tire a pele do frango antes de cozinhar. Use óleos vegetais como de oliva, canola ou abacate, em vez de óleos como de coco ou palma.

EVITE

gorduras trans. Gorduras trans são encontradas em alguns produtos comprados prontos e alimentos fritos.

✓ LEIA AS TABELAS NUTRICIONAIS

Informações nutricionais	
8 porções por embalagem	
Tamanho da porção	2/3 xícara (55 g)
Quantidade por porção	
Calorias	230
Valor diário em %*	
Gordura total 8 g	16%
Gordura saturada 1 g	2%
Gordura trans 0 g	

Entender os rótulos dos alimentos pode ajudar você a fazer escolhas mais saudáveis.

Quando você tiver mais de uma escolha, compare as informações nutricionais. Alimentos com **menos** sódio, gorduras ruins (saturadas e trans) e adição de açúcares são melhores para você.



DICAS PARA O SUCESSO



DE OLHO NAS PORÇÕES

Separe espaço para porções saudáveis de diferentes grupos alimentares em suas refeições e lanches.



COZINHE EM CASA

Cozinhar em casa pode ser mais nutritivo do que comer fora. Frutas e vegetais frescos, congelados ou enlatados são todas ótimas opções. Se eles forem enlatados ou congelados, certifique-se de que não contêm açúcares ou sal adicionados. Aprenda métodos saudáveis de preparação em heart.org/eatsmart (site em inglês).



PROCURE A MARCA HEART-CHECK

A marca Heart-Check o ajuda a encontrar alimentos que podem ser parte de um plano alimentar saudável.



PRECISANDO DE INSPIRAÇÃO?

A American Heart Association tem centenas de receitas em heart.org/recipes (site em inglês).

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)