

# DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO



## ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA O CORAÇÃO

Embora os estudos de alimentação saudável com as melhores evidências estejam publicados na Europa e Estados Unidos da América, uma adaptação com alimentos apreciados na América Central e na América do Sul foi feita pela Harvard Health Publishing, que nos informa: *“Você pode adaptar as diretrizes básicas da dieta Mediterrânea para qualquer cozinha que gostar. A chave é escolher preferencialmente comida baseada em plantas e fontes de gorduras saudáveis que se alinhem com as diferentes tradições culturais ao redor do mundo”*. Seguindo esse princípio e avaliando os alimentos consumidos por povos latino-americanos, citamos algumas dicas.

### Proteínas de base vegetal

Conhecida pelo uso de feijões, que são boas fontes de proteínas e fibras, a cozinha latino-americana oferece nos feijões rosa, preto e vermelho, comumente usados, uma fonte de proteína vegetal saudável. Por causa das diferenças nutricionais inerentes à variedade de feijões com conteúdo variável de ferro, ácido fólico, outras vitaminas e proteínas, recomenda-se o consumo de diferentes tipos de feijão, bom como de sementes, castanhas, e gorduras vegetais saudáveis. Por falar em castanhas e sementes, algumas são típicas dessas regiões, como amendoins, castanha de caju e castanha do Pará, e também oferecem um bom e saudável conteúdo nutricional.

### Proteína de origem animal

Peixes e frutos do mar são populares e abundantes na América Latina, em especial no litoral, mas também nos rios e lagos do interior. As preparações que combinam peixes com frutos do mar e vegetais como tomates, cebolas, alho, azeitonas, e temperos tais como pimentas, alcaparras, manjericão, entre outros, são encontrados em diversas preparações apreciadas nessas regiões. Frango, porco, boi, e outras carnes, embora sejam menos saudáveis, também são fontes de proteínas consumidas em diferentes formas de preparo e grandes produtores dessas fontes proteicas têm condição de fornecer esses produtos em praticamente todos os países latino-americanos. Queijos característicos das diferentes regiões da América Latina, como os queijos frescos, em geral contêm menos sal que os queijos de procedência europeia ou norte americana.

### Carboidratos

A combinação de feijões com arroz, beneficiado ou processado, tornam o consumo de arroz

mais saudável ao ser consumido com feijões integrais ricos em fibras. Recomenda-se que a proporção de feijões seja maior que a de arroz processado quando servidos para o consumo. Ainda melhor seria empregar arroz integral na alimentação. Da mesma forma o consumo de farinhas integrais de trigo, milho, arroz, aveia ou mandioca é preferível ao uso dessas farinhas beneficiadas ou processadas, pois o processamento retira boa parte das proteínas, vitaminas, sais e fibras, diminuindo o conteúdo nutricional e concentrando os carboidratos nas farinhas beneficiadas. O uso de farinhas integrais, com feijões e vegetais preparados de diferentes formas, também é um costume presente na maioria das culturas latino-americanas e podem ser acompanhadas de gorduras vegetais como azeite de oliva e óleos de girassol, soja, canola, entre outros. O uso de gorduras animais não é recomendado, devido ao alto teor de colesterol e gorduras saturadas. O consumo de frituras também não é recomendado.

### **Frutas e vegetais**

Muitas frutas tropicais como manga, abacaxi, mamão etc. são encontradas em toda América Latina, bem como outras mais exóticas aos olhos de europeus e norte-americanos como maracujá, açaí, goiaba, jambo entre outras que têm ótimo sabor, aroma e constituem boa alternativa nutricional. Da mesma forma, os vegetais como abóbora, pepino, berinjela, cenoura, repolho, alface, tomate, pimentas etc. devem formar com as frutas a base da alimentação saudável.

### **Gorduras saudáveis**

Substituir gorduras de aves e mamíferos por gorduras de vegetais e peixes é uma recomendação que consta de todas as prescrições de alimentação saudáveis. Assim já mencionamos azeite, óleo de soja, de canola e de girassol aos quais podemos acrescentar alimento vegetais ricos em gordura como abacate e, também, peixes do mar, dos rios e lagos, ricos em gorduras insaturadas.

Se tiver dificuldade ou sentir necessidade de apoio procure sua equipe assistencial. Para ter mais informações com relação aos assuntos acima mencionados acesse em nosso site a seção: "[Recomendações para sua saúde](#)"