

AS DOENÇAS CARDIOVASCULARES...

Afetam o coração e os vasos sanguíneos, e podem dificultar o trabalho do nosso coração.

PODEMOS PROTEGER O CORAÇÃO...

Tendo um estilo de vida saudável com:

- Escolhas alimentares saudáveis;
- Prática de atividade física;

e mantendo um peso saudável!

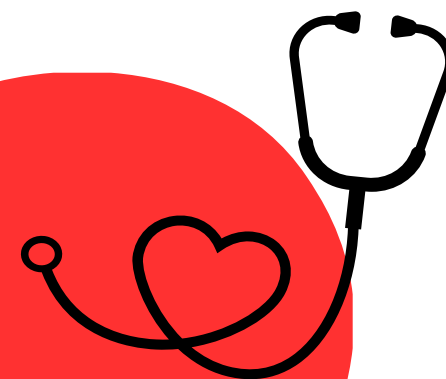


**TER UM ESTILO DE
VIDA SAUDÁVEL
PROMOVE A SAÚDE
E
PREVINE AS DOENÇAS.**



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO
Serviço de Nutrição

**VAMOS CUIDAR DO
CORAÇÃO**



Aceda e imprima aos
nossos folhetos
através do QR code



Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540-230 Santiago do Cacém
Tel.: +351 269 818 100
www.uls-la.min-saude.pt

Estagiárias da licenciatura
Dietética e Nutrição:
Beatriz Carneiro e Mariana Pacheco



ULSLA/GC/IMAIO2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

OLÁ, PEQUENO SUPER-HERÓI!

Sabias que o que comemos pode ajudar a manter o nosso coração forte e saudável?

A **Dieta Mediterrânea** é um **padrão alimentar saudável** com alimentos frescos, como a fruta e os hortícolas.

Estes alimentos contêm superpoderes (nutrientes) que melhoraram a saúde do coração.



A Dieta Mediterrânea é uma aventura para o nosso paladar!

PRONTO PARA A AVENTURA DA DIETA MEDITERRÂNICA?

CUMPRE OS SEUS DESAFIOS:

#1 Preferir cereais integrais, são uma fonte de fibra (superpoder para o intestino);



#2 E #3 Consumir pelo menos 3 peças de fruta e 3 porções de hortícolas, também têm fibra e muitas vitaminas (superpoderes contra doenças);



#4 Incluir laticínios aos lanches. São ricos em cálcio (superpoder para os ossos e dentes);



#5 Preferir o pescado e as carnes brancas, têm menos gordura;



#6 Incluir as leguminosas no prato, são fonte de fibra;



#7 Preferir o azeite e os frutos gordos como fonte de gordura, esta é mais amiga do coração;



#8 Beber 1,5l de água por dia, essencial para o bem-estar geral.

