



OUTRAS PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

- Saborear refeições variadas e aproveitar os alimentos saudáveis da região.
- Comer com regularidade e atenção. Quando possível, fazer as refeições diárias em horários semelhantes.
- Fazer, no mínimo, 3 refeições por dia. Priorizar o café da manhã todos os dias.
- Evitar “beliscar” alimentos do grupo vermelho nos intervalos entre as refeições, dando preferência para alimentos do grupo verde.
- Reduzir o consumo de açúcar.
- Consumir até 2g de sal por dia (1 colher de café).
- Beber de 6 a 8 copos de água diariamente.
- Evitar usar celular, computador ou assistir televisão enquanto realizar as refeições.
- Preferir comer em companhia de amigos, e familiares.
- Praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física semanalmente, sob indicação médica.

ATENÇÃO! Indivíduos com risco cardiovascular devem receber orientações específicas no manejo da alimentação, manter as consultas de rotina e o uso de medicamentos prescritos.

A META É: DESCASQUE MAIS E DESEMBALE MENOS!

Coordenação Estadual de Alimentação e Nutrição



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Saúde



ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA

DICA BR





ALIMENTAÇÃO CARDIOPROTETORA BRASILEIRA (DICA Br)

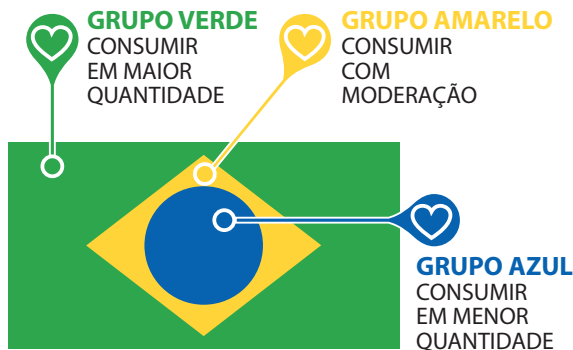
Foi elaborada com base em alimentos tipicamente brasileiros para proteger a saúde do coração. Incluindo apenas alimentos *in natura*, alimentos minimamente processados e alimentos processados.

QUEM PODE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES

Todas as pessoas, principalmente, indivíduos com excesso de peso ou obesidade, pressão alta, diabetes, colesterol alto, histórico de infartos e cirurgias cardíacas, e histórico de derrame cerebral.

REPRESENTAÇÃO DAS CORES DA DICA Br

A DICA Br é simbolizada pela bandeira do Brasil e dividida em grupos alimentares de acordo com as cores da bandeira: verde, amarela e azul. O vermelho, que não faz parte da bandeira, é o grupo dos alimentos ultraprocessados e devem ser evitados.



**GRUPO VERDE (+),
AMARELO (+ -) E AZUL (-)**



CONHEÇA OS ALIMENTOS DE CADA GRUPO

GRUPO VERDE - PRIORIZAR



- **VERDURAS** (alface, repolho, couve, brócolis, espinafre, agrião)
- **FRUTAS** (banana, abacaxi, abacate, laranja, manga, goiaba)
- **LEGUMES** (abobrinha, chuchu, abóbora, beterraba, cenoura, tomate)
- **LEGUMINOSAS** (feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, soja)
- **LEITE E IOGURTES SEM GORDURA** (desnatados ou semidesnatados)



GRUPO AMARELO - MODERAR



- **PÃES** (francês, caseiro, de cará, integral)
- **CEREAIS** (arroz branco e integral, aveia, granola, linhaça)
- **TUBÉRCULOS** (batata, mandioca, tapioca, inhame, cará)
- **FARINHAS** (mandioca, tapioca, milho, rosca)
- **MACARRÃO** (comum, integral)
- **OLEAGINOSAS** (castanha do Pará, cajú, nozes)
- **ÓLEOS VEGETAIS** (soja, milho, azeite, girasol, canola)
- **OUTROS** (mel, goiabada, doce de abóbora, cocada, geléia de frutas)



GRUPO AZUL - REDUZIR



- **CARNES** (boi, porco, frango e peixe)
- **QUEIJOS** (branco e amarelo)
- **DOCES CASEIROS** (pudim, bolo, torta e mousse)
- **OVOS**
- **LEITE CONDENSADO**
- **MANTEIGA**
- **CREME DE LEITE**



GRUPO VERMELHO - EVITAR (Ultraprocessados)

- **BISCOITOS** (recheados, bolachas, salgadinhos de pacote)
- **EMBUTIDOS** (presunto, salsicha, mortadela e linguiça)
- **REFRIGERANTES E SUCOS INDUSTRIALIZADOS** (em pó ou de caixinha)
- **REFEIÇÕES CONGELADAS INDUSTRIALIZADAS** (lasanhas, pizzas)
- **MOLHOS INDUSTRIALIZADOS** (ketchup, mostarda, maionese)
- **MACARRÃO INSTANTÂNEO**
- **NUGGETS, HAMBÚRGUER CONGELADO**
- **ACHOCOLATADOS EM PÓ**
- **SORVETES E PICOLÉS**
- **FARINHA LÁCTEA**