

# ORIENTAÇÃO ALIMENTAR PARA CARDIOPATAS

## Prof. Dr. Marco Antônio Volpe

### ACONSELHÁVEL

1. Carnes brancas: frango sem pele, peito de peru e chester.
2. Peixes: pescada, sardinha fresca, atum fresco
3. Claras de ovo.
4. Carnes vermelhas magras: lagarto, coxão mole e duro, alcatra, patinho, maminha, filet mignon, músculo. Tirar a gordura antes de cozinhar (até 3x por semana).
5. Dar preferência às preparações assadas, cozidas, ensopadas ou grelhadas.
6. Legumes e verduras (ideal em todas as refeições).
7. Arroz branco, arroz integral, batata cozida, mandioca cozida, macarrão\* com molho de tomate, sem gordura (\* 2x por semana).
8. Feijão, lentilha, grão de bico, soja, ervilha, feijão branco, feijão seco, milho verde.
9. Leite desnatado e iogurte desnatado.
10. Pães integrais, cereais integrais, aveia.
11. Queijos brancos magros, ricota, requeijão light.
12. Margarinas cremosas e cremes vegetais.
13. Óleos vegetais: canola, girassol, azeite de oliva. Não reutilizar óleo.
14. Em bolos e tortas utilize óleo vegetal rico em gordura monoinsaturada (canola), ao invés de banha, gordura vegetal hidrogenada ou manteiga.
15. Chás, café filtrado, água mineral, sucos naturais, sucos sem açúcar.
16. Sobremesas: frutas com a casca, frutas em calda, doce de fruta caseiro, gelatina, pudim com leite desnatado.

### NÃO ACONSELHÁVEL

1. Leite integral, creme de leite e derivados.
2. Manteiga, queijos amarelos, maionese, molhos prontos para salada.
3. Bacon, banha de porco.
4. Fígado, coração, língua, miolo, pé, moela, pele dos animais, gordura aparente das carnes.
5. Picanha, cupim, contra-filet, carne de porco.
6. Lingüiça, salsicha, hambúrguer.
7. Presunto, mortadela, salame, copa, salsichão, patês enlatados.
8. Frutos do mar (marisco, ostra, lula, camarão, lagosta).
9. Salgadinhos de pacote.
10. Pastel, folhados, pães recheados, biscoitos amanteigados.
11. Gordura de coco, azeite de dendê, gordura vegetal hidrogenada.
12. Gema de ovo (2 gemas por semana – cuidado com o ovo em preparações).
13. Frituras e preparações à dorê, fora de casa.
14. Sobremesas: sorvetes de massa, quindim, fios de ovos, doces de coco, bolos recheados, chocolates, cremes e chantilly.