

Para um coração saudável

Uma alimentação saudável para o coração limita a quantidade de gorduras saturadas e trans, de sódio e o consumo de carne vermelha e inclui:¹

 Grãos integrais

 Diversas frutas e vegetais

 Laticínios desnatados

 Carnes magras e peixes

 Nozes e leguminosas

 Óleos vegetais



Imagens ilustrativas

Grãos integrais – e particularmente a aveia – têm sido considerados para ajudar a promover a saúde cardiovascular. Há diversas evidências sobre a importância da aveia nesse sentido, devido principalmente à presença de beta-glucanas.

- A Beta-glucana é uma fibra solúvel que ajuda a reduzir o colesterol sérico, um fator de risco para doenças do coração.
- Essa fibra forma um gel no intestino, se ligando a ácidos biliares (que contém colesterol), fazendo que esse colesterol seja eliminado antes de chegar à corrente sanguínea.
- Como resultado dessa eliminação, o fígado retira LDL-colesterol da corrente sanguínea para liberação de mais ácidos biliares, ajudando a promover um nível de colesterol reduzido no sangue.

A aveia foi o primeiro alimento a ter uma alegação de saúde aprovado pela FDA (Food and Drug Administration).

- A alegação declara: “A fibra solúvel da farinha de aveia como parte de uma dieta baixa em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco de doenças cardíacas. O consumo de 3 gramas diariamente é necessário para este benefício.

Fibra Solúvel na Aveia Quaker	2 colheres (sopa) de aveia Quaker em flocos = 1,2 g 2 colheres (sopa) de farelo de aveia Quaker = 1,6 g
--------------------------------------	--

Para obter os benefícios da beta-glucana, é possível incorporar aveia na alimentação ao longo do dia, a fim de aumentar o consumo de fibra solúvel.

Algumas opções são:

- Adicionar 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos ou regulares a um smoothie.
- Substituir parte do arroz cozido em qualquer prato com aveia.
- Utilizar farinha de aveia para engrossar sopas, caldos e molhos sem alterar o sabor da preparação.
- Usar aveia em flocos finos ou farinha de aveia para empanar outros alimentos, como carnes.
- Substituir parte da farinha por aveia, no preparo de bolos, biscoitos e tortas.



1. Recomendações de Dieta e Estilo de Vida da Associação Americana do Coração – American Heart Association [Internet]. Recomendações de Dieta e Estilo de Vida da Associação Americana do Coração (American Heart Association) 2017. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations>

Alimentação para um Coração Saudável

A seguir, há exemplos de refeições para compor uma alimentação baixa em gordura saturada, colesterol e sódio, e devido à presença de aveia, com cerca de 4 gramas de beta-glucanas.*

Café da manhã



Amora e Aveia com Mel

- ½ xícara de Aveia em flocos Quaker®
- ½ xícara de leite desnatado
- ¼ de xícara de iogurte Grego light
- ¼ xícara de morango
- 2 colheres de sopa de mel

Lanche

- 1 xícara de café com leite desnatado
- 1 maçã

Almoço



Salada de Salmão Mediterrâneo

- 3 xícaras de folhas verdes misturadas
- 1 posta de salmão assado
- ¼ de xícara de grão de bico
- ¼ de xícara de tomate cereja partido
- ¼ de xícara de abobrinha
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeitona preta
- 1 colher de chá de suco de limão
- ½ colheres de sopa de azeite de oliva

Lanche

- 23 amêndoas
- 1 xícara de uvas

Jantar



Burrito de Batata Doce e Feijão Preto

- 1 Xícara Aveia em flocos preparada • (¼ de xícara seca)
- ½ xícara de feijão preto sem sal, drenado e enxaguado.
- ½ xícara de batata doce em cubos, assadas ou cozidas ao vapor
- ¼ de xícara de pimentão em cubos
- ¼ de xícara de cebola em cubos
- 1/8 de abacate em fatias
- 2 Colheres de sopa de iogurte desnatado
- 2 Colheres de sopa de molho de salada
- Suco de meio limão

*Três gramas de fibra solúvel de aveia como parte de uma alimentação baixa em gordura saturada e colesterol pode reduzir o risco de doenças cardíacas.

Praticidade e sabor para todos os momentos



Panqueca Rápida com Aveia Quaker

A panqueca com aveia Quaker é fácil de fazer e é uma ótima opção para compor qualquer refeição ou lanche. Pode ser acompanhada com recheios doces ou salgados.

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) rasas de aveia Quaker® (qualquer tipo)
- Sal ou açúcar a gosto

Instruções

- Misturar todos os ingredientes e grelhar em frigideira antiaderente dos dois lados.
- Depois, é só rechear com ingredientes de sua preferência, doces ou salgados.

Rendimento: 1 porção