

# nutrimento



29 DE SETEMBRO 2018

**MEU CORAÇÃO,  
SEU CORAÇÃO**

**FAÇA SUA  
PROMESSA**



em parceria com



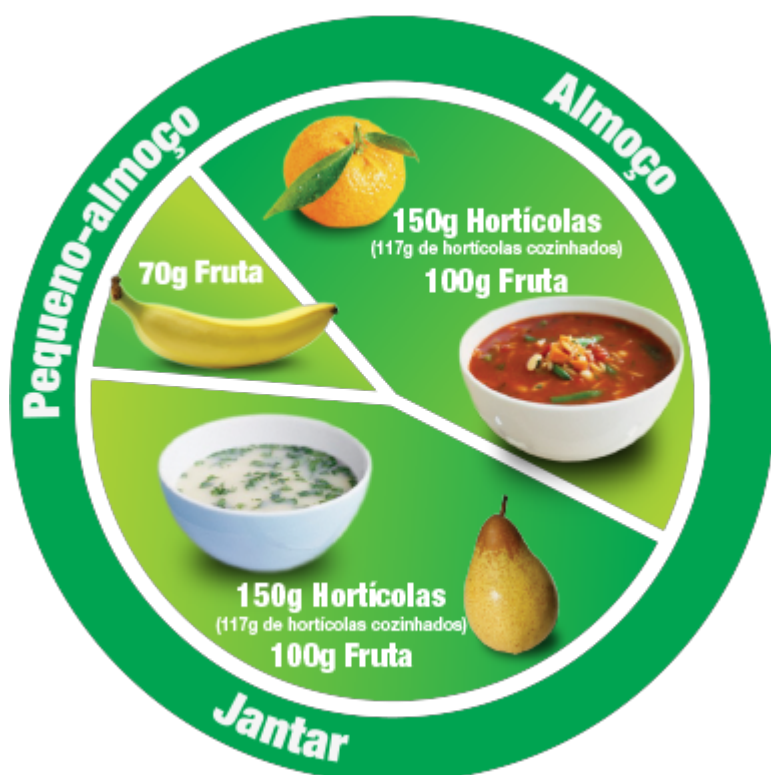
Dia Mundial do Coração – “O meu coração, o seu coração”

## “O meu coração, o seu coração”

No dia 29 de setembro celebrou-se o **Dia Mundial do Coração**. O lema deste ano “O meu coração, o seu coração” relembra que estas doenças podem ser largamente prevenidas pela adoção de uma alimentação e estilo de vida saudável e promovem um compromisso em ser-se fisicamente mais ativo, ter uma alimentação saudável e dizer que não ao tabaco.

**Do ponto de vista alimentar, voltamos a sublinhar três gestos diários, muito simples, que podem proteger o coração e todo o sistema vascular para toda a vida:**

1. Consuma duas sopas de hortícolas, uma ao almoço e outra ao jantar e 3 peças de fruta ao longo do dia;



2. Reduza o consumo de sal. Tenha especial atenção os rótulos dos alimentos. Para facilitar as suas escolhas consulte o “[descodificador de rótulos](#)”. Substitua o sal por ervas aromáticas.

3. Consuma regularmente peixe. Em particular o peixe da nossa costa, rico em ácidos gordos ómega 3. [Conheça o melhor peixe de Portugal](#).

Consulte também as [nossas receitas](#) sem sal, pouco teor de gordura e saudáveis.

**COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL CUIDA DO SEU CORAÇÃO.**

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/dia-mundial-do-coracao-coracao-coracao/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)