

INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Governo do Estado de São Paulo
Secretaria do Estado de Saúde
Coordenadoria de Recursos Humanos – CRH
Escola de Saúde Pública
Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
Serviço de Nutrição e Dietética – Ambulatório de Nutrição



Autores:

Elislaine Cristina Lucas de Oliveira Nascimento 1
Isabela Cardoso Pimentel Mota 4
Cristiane Kovacs do Amaral 3
Maria José dos Santos 4
Patricia Rodrigues de Oliveira 5

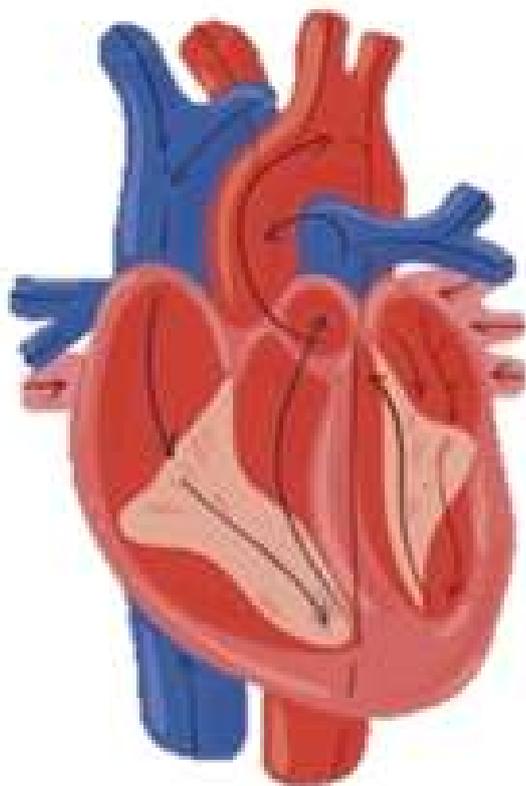
1. Nutricionista do Programa de Especialização em Nutrição em Saúde Cardiovascular do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
2. Nutricionista Coordenadora do Programa de Especialização em Nutrição em Saúde Cardiovascular do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
3. Nutricionista chefe do Ambulatório de Nutrição do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
4. Nutricionista Diretora do Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia
5. Nutricionista clínica do Ambulatório de Nutrição do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia



Instituto DANTE PAZZANESE
de Cardiologia

I. O que é Insuficiência Cardíaca?

A Insuficiência Cardíaca ocorre quando o coração apresenta **dificuldade de funcionar e em enviar** sangue ao corpo para manter o bom funcionamento do organismo.



II. Quais são os sintomas da Insuficiência Cardíaca?



Falta de ar.

Fadiga/cansaço.



Inchaço



Dificuldade em realizar atividades diárias, como, cozinhar, lavar roupa... ou atividade física...

III . Tratamento

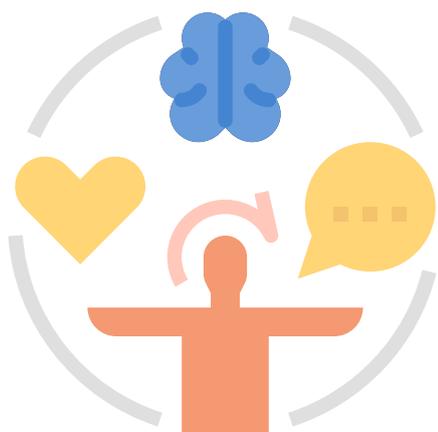
Seguir as recomendações médica e da equipe multiprofissional.

Tratamento medicamentoso:

Tomar os remédios de acordo com a prescrição médica.



Tratamento não medicamentoso:



- Dieta orientada pelo nutricionista;
- Mudanças no estilo de vida;
- Controle do peso:
- Atividade física:

IV . Monitorização do peso

O ganho de peso, mesmo que pequeno, pode indicar que o coração está tendo dificuldades em bombear o sangue de forma eficiente, fazendo com que o líquido se acumule nos tecidos do corpo.

Recomendações:



Realize o acompanhamento nutricional com o seu nutricionista, siga as recomendações, mantendo uma alimentação saudável e o controle de líquidos.

Compareça as consultas do nutricionista com regularidade para um bom controle de peso.



V. Qual a importância da alimentação saudável na Insuficiência cardíaca?



Atingir as necessidades nutricionais, preservar o peso adequado, evitar inchaços e manter o bom funcionamento do corpo.

Manter hábitos alimentares saudáveis;



Contribuir para uma vida com qualidade e o envelhecimento saudável.

VI. Porque controlar a quantidade de sal da alimentação?

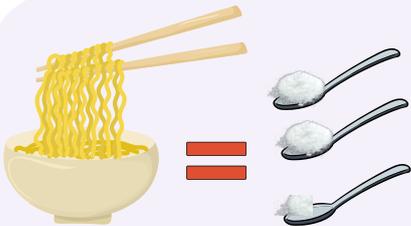


O consumo excessivo de sódio pode causar inchaço, sobrecarregando o coração.

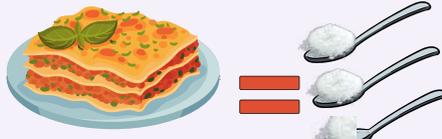
O excesso também pode levar descompensação e o aumento do risco de hospitalização.



VII. OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, CONTÉM TEOR DE SÓDIO ELEVADO O CONSUMO DEVE SER EVITADO



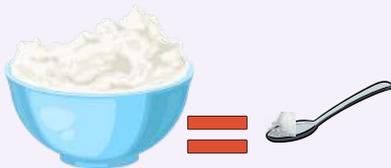
Macarrão instantâneo
1 pacote = 2,5 colheres (café) sal



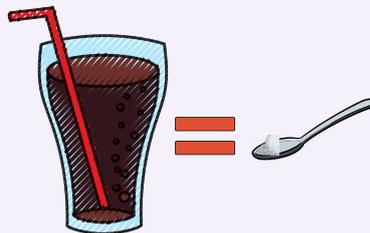
lasanha pronta
1/2 unidade = 2,9 colheres (café) sal



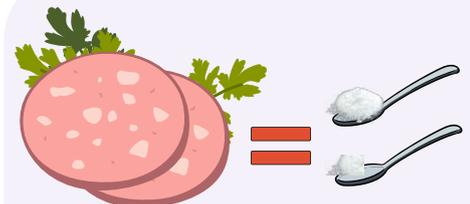
Nuggets
6 unidades = 1,3 colheres (café) sal



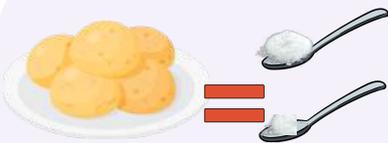
Requeijão
1 colher sopa = 0,3 colher (café) sal



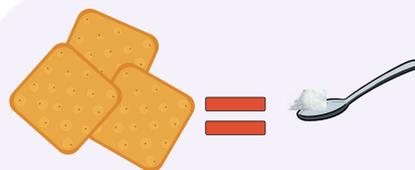
Refrigerante
1 copo 200ml = 0,02 colher (café) sal



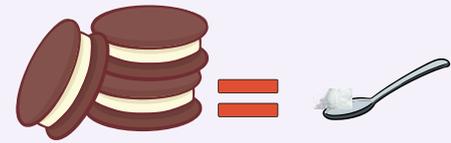
mortandela
2 1/2 fatias = 1,8 colher (café) sal



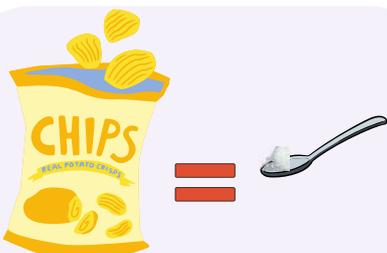
Pão de queijo
4 unidades = 1,7 colheres (café) sal



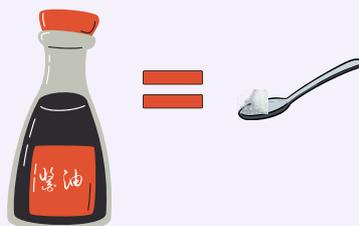
Biscoito cream craker
6 unidades = 0,5 colher (café) sal



biscoito recheado
6 unidades = 0,5 colher (café) sal



Salgadinho de milho
1 1/2 xícara = 0,3 colher (café) sal



Molho shoyu
3 colheres (chá) = 0,2 colher (café) sal

VIII. ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DO SAL

EVITE



- Utilizar saleiro a mesa;
- Alimentos industrializados **ricos em sódio** como:



Temperos e molhos prontos (shoyu, maionese, molho inglês, mostarda, catchup);



Conservas e enlatados (picles, azeitonas, ervilha, milho);



Produtos embutidos (presunto, mortadela, salame, salsicha, linguiça);



Queijos com sal (prato, parmesão, gorgonzola, provolone);



Refrigerantes, sucos artificiais e bebidas alcoólicas.

ESTRATÉGIAS PARA CONTROLE DE SAL



PREFIRA



Adicionar quantidades mínimas de sal nas preparações;



Utilizar especiarias, condimentos e os temperos naturais, pois favorecem o aspecto e o aroma das preparações, despertando o paladar;



Consumir alimentos naturais e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.



RECEITAS

Sal de ervas



INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa salsa desidratada
- 4 colheres de sopa cebolinha desidratada
- 4 colheres de sopa orégano desidratado
- 4 colheres de sopa manjeriço desidratado
- 4 colheres de sopa alecrim desidratado
- 8 colheres de sopa sal

MODO DE PREPARO:

Colocar no liquidificador primeiro todas as ervas, e depois adicionar o sal.

Bater tudo até que as ervas atinjam a textura parecida com o sal.

Desligar o liquidificador e misturar com uma colher.

Tempero caseiro



INGREDIENTES:

- 15 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- ½ maço de cheiro-verde
- 7 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa rasa de sal

Modo de preparo:

Liquidificar o óleo e a cebola, acrescentar o alho, o cheiro-verde e o sal.

Conservar em um pote de vidro por até 2 semanas na geladeira e congelado por até 3 meses.

IX. Restrição de líquidos

A restrição de líquidos deve ser realizada de acordo com a recomendação médica e o seu tratamento medicamentoso.



Siga a recomendação passada
pelo seu medico!

X. Como fazer a restrição hídrica?

- Todo e qualquer líquido deverá ser considerado.
- Evite alimentos com muito sal e açúcar.
- Evite sopas com muito caldos.
- Esprema um pouco de limão na água.
- Quando tomar água, consuma mais gelada, para dar saciedade.
- Considere 140 ml de líquido para iogurte natural (cremoso)–garrafinha ou copo.



Como fazer a restrição hídrica?

- Lembre-se que as frutas e saladas também tem líquidos.
- Coloque em uma garrafa a quantidade de água permitida no dia.
- Meça o volume de água consumida, utilize um copo graduado.
- Desconte da garrafa todo líquido ingerido no decorrer do dia (frutas, caldos, sucos etc.)
- Registre a quantidade consumida em um caderno, para que tenha um controle do limite diário permitido.



Frutas com baixo teor de água

A quantidade de líquidos nessas frutas é baixa.



Frutas com médio teor de água

A quantidade de líquidos nessas frutas é médio.

Laranja



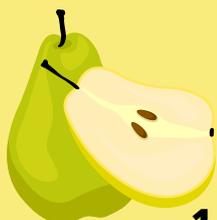
1 unidade média

Manga



1/2 unidade

Pera



1 unidade média

Abacaxi



1 fatia média

Média de 100 ml de líquido na porção.

Jabuticaba



10 unidades médias

Maçã



1 unidade média

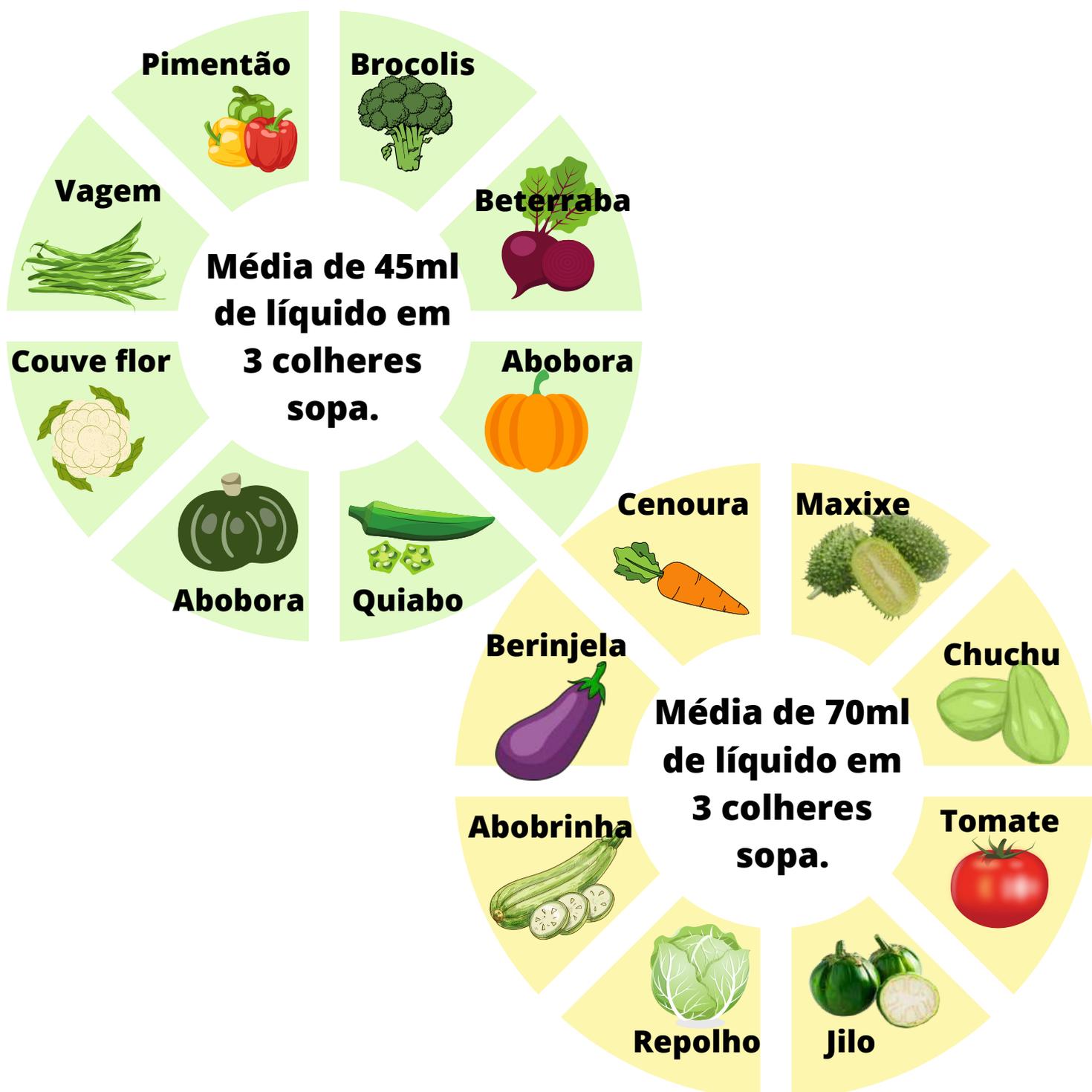
Frutas com alto teor de água

A quantidade de líquidos nessas frutas é alto.



Quantidade de água nos legumes

A quantidade de água presente em 3 colheres de sopa de cada legumes já cozido.



RECEITAS PARA UM CAFÉ DA MANHÃ MAIS SAUDÁVEL

Bolo de banana saudável



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 4 ovos
- 4 bananas maduras
- 1 xícara(chá)de uva-passa
- 5 colheres(sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 1 colher (sopa)de fermento

Tabela nutricional		
Composição	Unidade (725g)	Porção de 70g (1 fatia)
Calorias	2056 g	143,92
Carboidratos	325,85 g	21,48g
Proteína	63,31 g	4,43g
Gorduras	55,52 g	3,88g
G. monoinsaturada	26,04 g	2,51g
G. saturada	7,26 g	0,50g
Sódio	1197,4mg	0,83mg
Fibras	38,03 g	2,66g

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura do liquidificador em uma tigela e acrescentar a farinha de aveia. Mexa até virar uma mistura homogênea. Adicionar as passas e misture bem, após coloque o fermento. Colocar a mistura em uma forma untada com óleo e farinha de aveia. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C entre 30 e 50 minutos, dependendo do forno.

BOLINHO NUTRITIVO DE BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 150g de carne magra moída (patinho) cozida e temperada
- 3 batatas-doces (250g) cozidas e amassadas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha linhaça, gergelim ou chia.



Tabela Nutricional		
	Valor total receita	Porção 50g (1 unidade)
Calorias	713,89	68,90
Carboidrato	54,1g	5,22
Proteína	61,77g	5,96
Gordura	28,9g	2,78
G. saturada	0,41 g	0,03
G. monoinsaturada	2,19g	0,21
Sódio	263,91 mg	2,54mg
Fibras	9,43g	0,91

Modo de preparo: modelar a massa da batata-doce em forma de bolinha, achatá-la e adicionar o recheio de carne moída, moldar novamente.

Em seguida passar as bolinhas nos ovos batidos e na farinha de linhaça.

Preparar uma forma untando-a, colocar as bolinhas na forma preparada e transferir ao forno pré-aquecido.

Assar até obter uma cor dourada.

RECEITAS PARA UM ALMOÇO E JANTAR MAIS SAUDÁVEL

ALMÔNDEGA CASEIRA DE CARNE VERMELHA

Ingredientes:

- 500g de carne magra moída (patinho)
- 2 colheres (sopa) farinha de aveia ou 1 e $\frac{1}{2}$ fatia de pão integral
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ cebola
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 clara de ovo
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) sal de ervas



Tabela Nutricional

	Valor total receita	Porção 50g (1 unidade)
Calorias	462,44	88,8
Carboidrato	21,88g	4,20
Proteína	62,41g	12,0
Gordura	18,92g	3,63
G. saturada	1,07 g	0,20
G. monoinsaturada	4,43g	0,85
Sódio	890,6 mg	171mg
Fibras	3,53g	0,67

Modo de preparo:

Liquidificar todos os ingredientes, exceto a carne moída. Misturar o creme liquidificado com a carne e depois fazer as bolinhas e coloque em uma forma. Assar em forno em temperatura média (180° C) durante aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas.

Arroz integral com açafrão e chia

2 xícaras arroz integral
(cateto)
4 xícaras água quente
1/2 cebola
1 dente alho
1 colher de sopa de
azeite
1 colher de sopa (rasa)
açafrão (cúrcuma)
1 1/2 colher de sopa
chia
1 pitada de sal



Tabela Nutricional		
	Valor total receita	45g 3 colheres sopa
Calorias	1036,4	140,4
Carboidrato	213,88g	28,9
Proteína	21,64g	2,93
Gordura	10,83g	1,46
G. saturada	1,07 g	0,14
G. monoinsaturada	3,66g	0,49
Sódio	209,96 mg	28,45mg
Fibras	9,34g	1,25

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, colocar o óleo, a cebola e o alho, e deixar dourar levemente.

Acrescentar o arroz e refogar por alguns minutos, em seguida colocar o açafrão.

Adicionar a água quente e aguarde até pegar pressão cozinhando por 20 minutos.

Desligar a panela e abrir a tampa após sair toda a pressão e adicionar a chia, mexendo suavemente.

Sirva a seguir.

Sopa nutritiva com frango

Ingredientes:

- ½ peito de frango (sem pele e osso)
- 1cenoura picada
- 1 abobrinha picada
- 1 mandioquinha picadas
- 1 batata picada
- 1 chuchu picado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- ½ colher (sopa) de óleo ou (azeite de oliva extra virgem)
- 2 colheres (sopa) de aveia



Tabela Nutricional		
	Valor total receita	1 prato sopa (320g)
Calorias	1103,82	465,3
Carboidrato	124,17g	52,3
Proteína	101,58g	42,8
Gordura	22,31g	9,4
G. saturada	1,39 g	0,58
G. monoinsaturada	7,3g	3,7
Sódio	4020mg	1694mg
Fibras	47,07g	19.8

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, colocar o azeite e dourar o alho e a cebola. Após acrescentar a carne, deixar dourar e cozinhar em água (colocar até cobrir os Ingredientes:) por 30 minutos. Juntar os legumes e verduras e cozinhar por mais 10 a 15 minutos na pressão, por último adicionar a aveia e deixe cozinhar sem a tampa por mais 5 minutos, ou até que a aveia fique cozida.

Receita para uma deliciosa sobremesa saudavel

SORBET DE BANANA COM MORANGO

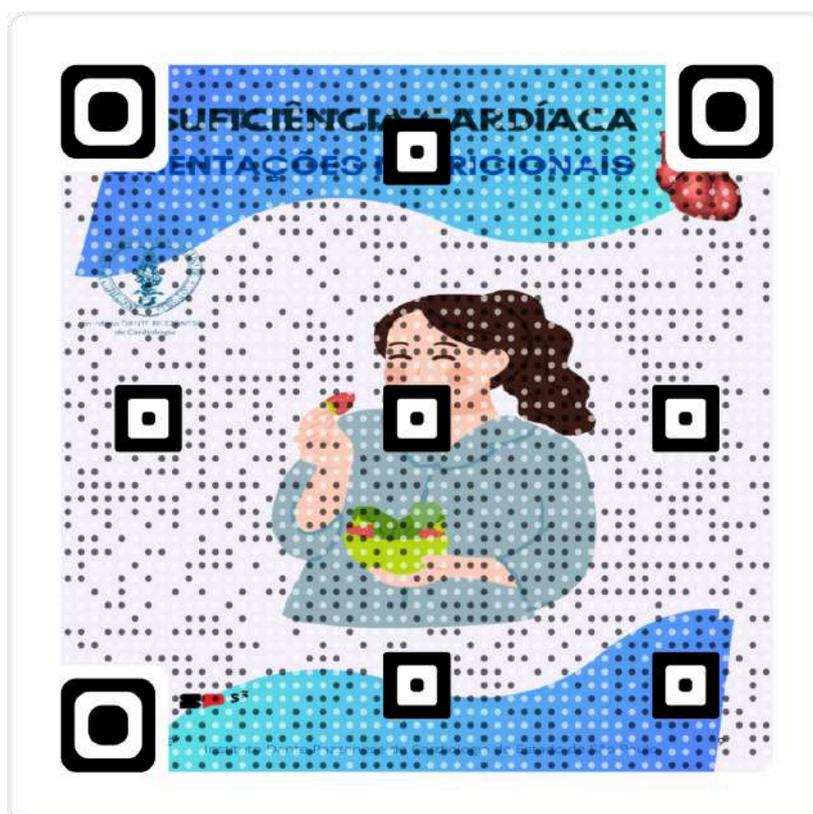
Ingredientes:

- 2 bananas prata bem maduras e congeladas sem a casca
- 12 morangos frescos



Modo de preparo: Corte as bananas em rodelas e liquidifique junto com os morangos até ficar na consistência de um creme. Sirva imediatamente.





Referências

- Diretriz Brasileira da Insuficiência Cardíaca Crônica e Aguda. Arq Bras Cardiol. 2018;Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2018;111(3):436–539.
- Terapia nutricional em cardiologia e pneumologia, editora atheneu,2014 cap 12 pag 365
- TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl.. Campinas: NEPA-UNICAMP; 2011. 161 p.
- PINHEIRO ABV, LACERDA EMA, BENZECRY EH. et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseira. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.