

# ALIMENTAÇÃO E PREVENÇÃO DO AVC

## Acidente Vascular Cerebral



O que pode provocar o AVC?

Bebidas e cigarros - Obesidade - Diabetes - Colesterol e Triglicérides altos - Sedentarismo



## A alimentação pode contribuir na prevenção do AVC?

**Alimentos que ajudam a prevenir o AVC:**

- Frutas de preferência com casca, legumes e verduras;
- Óleos vegetais, azeites e abacate;
- Cereais integrais;
- Peixes: como sardinha e cavalinha;
- Temperos naturais como: ervas, cebola e alho.

**Comer com moderação:**

- Frituras e alimentos gordurosos como: laticínios integrais, linguiça, salsicha, carnes gordurosas;
- Sal e temperos industrializados;
- Açúcar e doces.