

# PRÁTICA CULINÁRIA DE DIETA DASH E MEDIET APLICADA À DIETOTERAPIA DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Congresso Online De Diagnóstico Por Imagem Em Cardiologia, 1ª edição, de 13/04/2021 a 14/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-85-3

LIMA; Bruno Mateus Viana<sup>1</sup>, MOTA; Aline Ellen dos Santos<sup>2</sup>, ROSÁRIO; Cledenilson Vale do<sup>3</sup>, BECHARA; Pedro Gabriel Santos<sup>4</sup>, PARAÍSO; Valdinei Trindade<sup>5</sup>

## RESUMO

As doenças cardiovasculares são um grupo de alterações com impacto no coração e nos vasos sanguíneos, que surgem comumente pelas placas ateroscleróticas, responsáveis pela oclusão de vasos sanguíneos. A dieta Dash (*dietary approaches to stop hypertension*) e a Mediet ou Dieta mediterrânea tem funções cardioprotetora. Esse efeito protetor e promotor da saúde cardiovascular advém do consumo de carnes magras, cereais integrais, frutas, legumes, hortaliças, fibras alimentares, azeite de oliva, alho e cebola. O presente resumo tem como objetivo apresentar o relato de prática culinária de uma preparação dietética baseada nas dietas Dash e Mediet, para indivíduos sadios ou com risco de desenvolver doença cardiovascular. A oficina culinária seguiu os procedimentos: a seleção de alimentos presentes no domicílio dos acadêmicos, descartando a possibilidade de aquisição de outros; posteriormente, a organização e a higienização dos alimentos para se iniciar a preparação e por fim, foi feita a montagem do prato, para ter uma exibição apetecível. O resultado da oficina culinária foi uma sobrecoxa de frango cozida no alho, cebola e molho natural de tomate guarnecido de salada de cenoura e batata cozidas e finalizadas com azeite de oliva extravirgem acompanhado de arroz integral, que passou por cocção com água, cebola e alho. Além disso, foi preparado o suco de goiaba natural da fruta sem adição de açúcar ou edulcorantes. Portanto, a oficina culinária preparada com alimentos comuns, ao consumo diário dos discentes, cumpriu os requisitos característicos das dietas Dash e Mediet, como uma refeição cardioprotetora e agradável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cardioprotetora, Dash, Doenças Cardiovasculares, Mediet, Prática Culinária

<sup>1</sup> Graduando em Nutrição pela UFPA, bruno.lima@ics.ufpa.br

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição pela UFPA, aline.santos.mota@ics.ufpa.br

<sup>3</sup> Graduando em Nutrição pela UFPA, cledenilson.rosario@ics.ufpa.br

<sup>4</sup> Graduando em Nutrição pela UFPA, pedro.bechara@ics.ufpa.br

<sup>5</sup> Graduando em Nutrição pela UFPA, paraíso@itec.ufpa.br