



Orientação Nutricional: Alteração de Colesterol e Triglicérides

Alimentos que auxiliam na redução do colesterol e do triglicérides

- *Verduras e legumes*: consumir diariamente, de preferência crus e com talos, no almoço, no jantar e nos lanches, principalmente beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor e tomate.
- *Frutas*: consumir de 03 a 04 porções/dia, com casca e bagaço. Dê preferência para o abacate, banana, goiaba, laranja, mamão, manga, maracujá, frutas vermelhas (acerola, ameixa preta, amora, cereja, jabuticaba, melancia, maçã, morango e uva roxa).
- *Leguminosas (grãos)*: feijões, ervilha, grão de bico e lentilha. Consumir 02 porções/dia.
- *Alimentos Integrais*: arroz, massas, torradas, bolachas, pães, etc.
- *Cereais integrais e sementes*: aveia em flocos, farelo de aveia, chia, linhaça marrom, linhaça dourada, semente de girassol, psyllium, farinha de berinjela, gérmen de trigo, farelo de trigo – podem ser adicionadas de 01 a 02 colheres de sopa/dia, com frutas, na salada, com arroz/feijão, iogurte natural, vitaminas, suco natural, tapioca, omelete, etc. Faça revezamento ou faça um mix.
- *Raízes*: batata doce, batata yacon e cúrcuma (açafrão).
- *Alimentos de tonalidade roxa*: berinjela, beterraba, cebola roxa, repolho roxo, jabuticaba, uva e ameixa.
- *Alho*: pode ser usado no preparo na comida, ralado para temperar a salada ou macerado em água.
- *Banana verde congelada ou fibra de banana verde*: bater com suco de fruta natural, vitamina, sopa, feijão, etc.
- *Gorduras boas*: azeite de oliva, abacate, semente de gergelim, semente de girassol, castanhas, nozes e amêndoas.
- *Alimentos ricos em ômega-3*: peixes frescos (arenque, atum, bacalhau, cavala, salmão e sardinha) e sementes (chia, linhaça marrom e linhaça dourada).
- *Alguns alimentos* reduzem a absorção do colesterol no intestino: couve-flor, laranja, maracujá, azeite de oliva, semente de girassol, gergelim preto e branco, gérmen de trigo, aveia e farelo de trigo.
- Alimentação saudável e equilibrada rica em frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, castanhas, nozes, azeite de oliva, leite e derivados magros, peixes e frango.

Recomendações importantes

- *Alimentos gordurosos devem ser evitados*: carnes vermelhas gordas (fraldinha, maminha, contrafilé, alcatra, cupim, acém, picanha e costela), porco (bacon, torresmo, toucinho, panceta e costela), embutidos e frios (linguiças, salsicha, mortadela, presunto, apresuntado, salame, peito de peru e paio), pele de frango e queijos (cheddar, provolone, parmesão, prato e mussarela).
- *Carnes e ovos*: é recomendado o consumo de carnes magras (assadas, grelhadas ou cozidas). Carne vermelha magra (patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto e músculo), frango sem pele, peixes, porco (lombo e filé mignon), ovos (cozidos, mexidos, poche ou omelete).
- *Consuma carboidrato com moderação*: arroz, pães, massas, milho, bolachas, torradas, bolos, farinhas, fubá, tapioca, batatas, mandioca, mandioquinha, cará e inhame. Dar preferência para os integrais e escolher 01 fonte de carboidrato por refeição ou respeitar a porção recomendada.
- *Leite e derivados*: dar preferência às versões naturais, como queijo fresco, ricota, iogurtes (semi desnatado ou desnatado), etc.
- *Cafeína*: café, chá mate, chá preto, chá verde, chocolate, energético, isotônicos e refrigerantes (principalmente os de cola). O excesso de consumo de cafeína pode aumentar o colesterol.
- *Evite frituras*: lembrando que para uma família de 04 pessoas a recomendação é consumir no máximo uma embalagem de 900ml/mês, isso significa uma pessoa consumir 01 colher de sopa/dia de óleo vegetal.
- A prática de atividade física (orientada) auxiliam na perda de peso e na dislipidemia.

Evitar Ultraprocessados: salgadinhos, macarrão instantâneo, sopas em pó prontas, batata congelada, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, apresuntado, mortadela, salame, peito de peru, paio), bolacha recheada, chocolate, achocolatado, refrigerante, refrescos em pó, sucos prontos para o consumo, sucos a base de soja, bebidas lácteas, iogurtes saborizados artificialmente, gelatina, cereal matinal, sorvete, bolinhos prontos, massas para bolo prontas, empanados de frango, hambúrguer pronto, produtos congelados prontos para o consumo, leite fermentado, molhos prontos, temperos prontos (caldo de legumes, carne e frango, temperos prontos para arroz, feijão). São alimentos ricos em açúcar, gordura saturada, gordura TRANS, sal, corantes, conservantes e aditivos.