

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL – DIETA HIPOGORDUROSA

Indicação: tratamento de doenças hepáticas, pancreáticas, vesícula biliar, como pancreatite crônica, crohn com má absorção de gordura, ressecções intestinais, e em síndromes de má absorção.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Leite integral, iogurte integral.
- ▶ Queijos gordurosos - mussarela, gorgonzola, prato, parmesão, provolone, requeijão.
- ▶ Salame, presunto, apresuntado, mortadela, salsichão, paio, bacon, lingüiça.
- ▶ Biscoitos recheados, pães com recheio, wafer, salgadinhos, pães que contenham ovos ou queijos.
- ▶ Manteiga, margarina, óleo de coco, óleo de amendoim, azeite, azeitonas e gorduras em geral.
- ▶ Abacate.
- ▶ Carnes gordas, carne de porco, pato, pele de aves, peixes gordurosos, gema de ovo.
- ▶ Maionese, molho tártaro, chantily, creme de leite, gordura hidrogenada, banha.
- ▶ Chocolate, coco, sorvetes cremosos.
- ▶ Nozes, amêndoas, castanha de caju, castanha do Pará, amendoim, chocolates.
- ▶ Frituras.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Leite desnatado, iogurte desnatado, queijo fresco, ricota, cottage.
- ▶ Arroz, macarrão.
- ▶ Verduras e legumes, feijão, lentilha, grão de bico, ervilha.
- ▶ Frutas e sucos de frutas.
- ▶ Carne de vaca magra, aves sem a pele, peixes magros.
- ▶ Pão, biscoitos simples, torradas.
- ▶ Gelatina, geléia de frutas, mel.
- ▶ Chá, café.

OBSERVAÇÕES:

- ▶ A quantidade recomendada de gordura depende da tolerância, de acordo com a persistência ou não dos sintomas.
- ▶ As verduras e legumes crus ou cozidos podem ser preparados com pouco óleo.
- ▶ Podem ser utilizados suplementos com baixo teor de gordura para melhorar a alimentação

Maria da Glória Silva
CRN 3/SP:7.366