

HIPERCOLESTEROLEMIA

Os triglicérides e colesterol são moléculas de gorduras que tem a finalidade de armazenar energia e formar membranas e alguns hormônios no organismo, porém em excesso são considerados fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. As modificações na dieta visam normalizar essas alterações e prevenir complicações. São restritos os alimentos ricos em carboidratos refinados e gordura saturada.

EVITAR

- Consumo de carboidratos refinados como pão branco, massas, farinhas, pizzas, bolos, biscoitos em geral
- Refrigerantes e sucos artificiais
- Excesso de açúcar refinado, mel, geleia, rapadura e doces
- Bebidas alcoólicas
- Alimentos com alto teor de gordura, como frituras, carnes gordas, embutidos (salsicha, mortadela, linguiça), bacon, maionese, creme de leite, excesso de manteiga, margarina, queijo amarelo, croissant, biscoitos amanteigados
- Carnes vermelhas em excesso, carne de porco, vísceras (fígado, miolo, miúdos), pele de aves (frango, peru), frutos do mar como camarão, caranguejo, ostras; alimentos industrializados e temperos prontos.

RECOMENDAÇÕES

- Consumir alimentos ricos em gorduras boas como azeite de oliva, abacate, castanhas, amendoim, amêndoas, sementes de chia, linhaça e girassol.
- Consumir preferencialmente os peixes como arenque, salmão, sardinha, cavala; (são ricos em ômega 3)
- Consumir alimentos ricos em fibras como frutas, legumes e verduras variadas diariamente
- Preferir carnes brancas (aves e peixes);
- Consumir frequentemente soja;

- Utilizar quantidades moderadas de óleos vegetais ou azeite para cozinhar
- Utilizar azeite de oliva extra virgem, pode ser acrescentado em preparações como verduras e legumes;
- Evitar o consumo de manteiga e margarina, substituir por cremes como creme de soja ou de ricota
- Consumir leite e derivados na versão desnatada ou baixa em gordura
- Preferir queijos brancos como queijo minas frescal, ricota, cottage
- Utilizar alimentos na versão integral (pães, biscoitos, arroz);
- Fazer uso de farelos de trigo, farelo de aveia e linhaça;
- Utilizar alho (natural) para preparo dos alimentos;
- Consumir diariamente frutas e verduras variadas;
- Qualquer dúvida entre em contato com nutricionista e/ou médico.