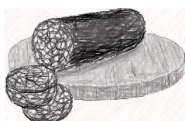


DISLIPIDEMIA

É o aumento do colesterol e dos triglicerídeos no sangue

EVITE!



- Frituras: batata frita, ovo frito, frango frito, pastel, coxinha, salgados fritos, torresmo;
- Carnes vermelhas gordas: bisteca, costela, cupim, picanha, acém, paleta, carne seca, carne de porco gorda, bacon, torresmo, carne de vitela e cordeiro;
- Vísceras: coração, fígado, miolo, moela, rim;
- Embutidos: linguiça, salsicha, presunto, apresuntado, salame, mortadela;
- Macarrão instantâneo, macarrão frito (ex. yakissoba) massas folhadas (ex.: croissant, tortas);
- Confeitos de padaria (bolos recheados, tortas, sonhos, roscas com creme);
- Leite integral, leite condensado, iogurte e coalhada integral, manteiga, creme de leite, chantilly;
- Queijos amarelos: prato, muçarela, provolone, gorgonzola, cheddar, parmesão, roquefort;
- Excesso de açúcar de adição e alimentos com alto teor de açúcar como refrigerantes, pudim, mousse, manjar, sorvete a base de leite, balas, chocolate, bolachas recheadas, bombons;
- Óleo de dendê e de coco, banha, gordura hidrogenada, maionese, salgadinhos.

DICAS



- Prefira carnes magras como: frango, peixe e carne vermelha magra (assados, grelhados ou cozidos);
- Retire a gordura aparente das carnes antes de preparar;
- Substitua o leite e os derivados do leite (queijos, requeijão, coalhada) integrais pela versão com teor reduzido de gordura. Essa recomendação deve ser individualizada! Crianças pequenas nem sempre precisam substituir o leite integral pelo desnatado.
- Prefira os óleos vegetais no preparo dos alimentos como: soja, milho, girassol, canola;
- Utilize azeite de oliva extravirgem para a finalização das preparações;
- Consuma diariamente frutas e verduras. Recomenda-se o consumo de 3 a 5 porções de frutas ao dia e de 4 a 5 porções de verduras e legumes ao dia;
- Prefira os cereais integrais como arroz, massas, pães, farinhas e farelos (ex.: farelo de aveia).
- Quantidade de óleo mensal: _____/ mês.