



## São regras importantes para uma alimentação saudável:

- Faça **várias refeições por dia**, fracionadas, e coma pequenas quantidades de cada vez.
- Beba **água!**
- Controle o seu **peso** (perca, se necessário).
- Modere o consumo de álcool.



## Se é fumador...

...decida-se a **deixar de fumar**. Se precisa de ajuda para o fazer, consulte o seu **médico assistente**.



## Aposte no exercício físico...!

- Pode optar por pequenas **caminhadas** de 10 minutos (para um mínimo de 30 minutos acumulados ao fim do dia).
- Se anda de transportes, saia na paragem anterior e faça o resto do percurso a pé. Se usa carro, estacione-o no quarteirão anterior.
- Prefira as escadas ao elevador...crie **novas rotinas!**

Elaborado por: Marta Fournier

Adaptado de versão anterior criada por: Catarina Empis, Mariana Lameiras, Rita Tato, Susana Mendonça, Elsa Feliciano.

Imagens:

<https://www.healthyeating.net.nz/articles/cholesterol/>



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa  
Tel: 213913220

e-mail: [condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt](mailto:condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt)  
dezembro de 2018



Unidade de **Saúde Familiar**  
**Santo Condestável**

# Alimentação saudável nas Dislipidemias Mistas



## O que é a dislipidemia?

A dislipidemia é o **aumento excessivo de gorduras** (colesterol e triglicéridos) no **sangue**. Estas gorduras podem ser de **vários tipos**:

- só **colesterol** aumentado (hipercolesterolemia).
- só **triglicéridos** aumentados (hipertrigliceridemia).
- **ambos** aumentados (dislipidemia mista).

### Porque é importante tratar a dislipidemia?

A alteração das gorduras no sangue está associada a um aumento do risco de **doenças cardiovasculares** como o enfarte agudo do miocárdio (**ataque cardíaco**) e acidente vascular cerebral (**trombose**).



## O que deve evitar?

O mais importante neste problema de saúde é diminuir o consumo de alimentos ricos em “açúcares simples” – **doces**, compotas, mel, **bolachas**, produtos de **pastelaria**, refrigerantes, **sumos** - e diminuir as **gorduras saturadas**: **laticíneos**, **manteigas** (incluindo as magras), **carne de vaca**, **borrego** e **cabrito**, **batatas fritas** e **produtos de pastelaria**.

## Alimentos que deve evitar:

A confeção dos alimentos é importante: prefira **cozidos, grelhados** ou **assados com pouca gordura**.



- Alimentos **açucarados** (bolos, bolachas, biscoitos, compotas, doces, marmelada, chocolates, mel).
- **Leite**, iogurtes e **queijos gordos** (mais de **25%** gordura – ex. queijo da serra).
- **Carnes gordas e carnes vermelhas**: **galinha**, **leitão**, **porco** (partes gordas), pele de aves; **vaca**, borrego, cabrito.
- Produtos de **charcutaria** (enchidos, fiambres não magros, salsichas, bacon, toucinho), enlatados e conservas.
- **Salgados** (rissol, croquete, empadas, pastel de bacalhau), folhados, croissants e **guisados**.
- **Manteigas**, **margarina**, banha, **natas**, gelados.
- Refrigerantes, **sumos** e **bebidas alcoólicas**.



Olhe para o prato - retire as **gorduras visíveis** dos alimentos, como a pele das carnes. Evite os **fritos** e os **molhos dos cozinhados**.

## Alimentos de consumo liberal:

- **Leite**, **iogurtes** e **queijos magros** (laticíneos com 0% a 35% de massa gorda; queijo fresco magro).
- Hortaliças, **legumes**, **frutas** frescas.
- Carnes magras: **frango**, **perú**, **coelho**, caça, **porco (partes magras)**.
- **Chás de ervas** (sem açúcar – **prefira adoçantes**).
- **Peixe**: sardinha, **salmão**, **atum**, lampreia, arenque, pargo, robalo.
- **Pão** (prefira fresco e integral), **cereais**, farinha.
- **Batata**, **arroz**, **massa**.
- **Azeite e óleo vegetal** (o mínimo para temperar e confeccionar).
- **Leguminosas** secas e verdes (feijão, grão, soja, lentilhas, tremoços, favas, ervilhas).



Tempere! - utilize **especiarias** e **ervas aromáticas**, sumo de **limão** ou **vinagre**. Para confeccionar ou temperar, prefira sempre o **azeite** (em moderação).