



São regras importantes para uma alimentação saudável:

- Faça **várias refeições por dia**, fracionadas, e coma pequenas quantidades de cada vez.
- Beba **água!**
- Evite **sumos e refrigerantes**.
- 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!**



Unidade de Saúde Familiar
Santo Condestável

Alimentação saudável na Hipercolesterolemia

Elaborado por: Marta Fournier

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

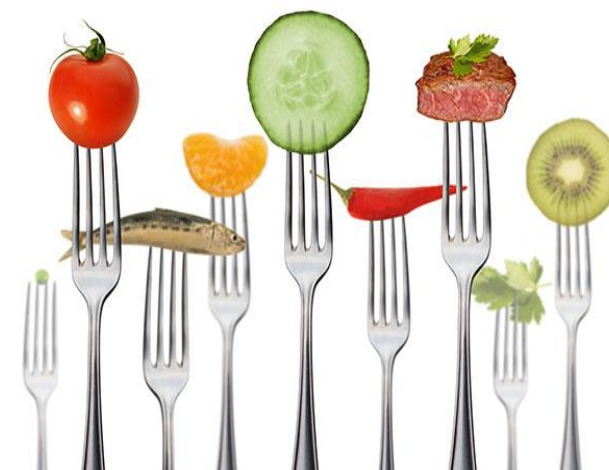
Imagens:

<https://www.dietas-saludables.com/dieta-para-bajar-el-colesterol-malo.html>



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

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt
dezembro de 2018



O que é a hipercolesterolemia?

A hipercolesterolemia é o **aumento excessivo** de um tipo de **gordura (colesterol)** no **sangue**.

Porque é importante tratar a hipercolesterolemia?

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 as **gorduras saturadas** da dieta. Estas gorduras são encontradas nos **laticíneos, manteigas** (incluindo as magras), **carne de vaca, borrego e cabrito, batatas fritas, bolos, bolachas e produtos de pastelaria**.

Alimentos que deve evitar:

- Carnes **vermelhas** (vaca, porco, 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**.
- Molhos: **maionese, ketchup, mostarda**.
- **Manteigas** (mesmo que sejam magras), **margarina, banha, natas**.
- **Queijos gordos** (ex. queijo da serra).



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



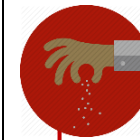
Não é para proibir, é para pensar em alternativas: **substitua** a **manteiga** no pão por **compotas** com baixo teor de açúcar ou passe a utilizar **carnes magras** e produtos sem gordura para cozinhar os seus pratos favoritos.

Alimentos de consumo liberal:



A confeção dos alimentos importa: prefira **cozidos, grelhados, assados** ou **estufados sem gordura**.

- **Leite, iogurtes** e **queijos magros** (laticíneos com 0% a 35% de massa gorda; queijo fresco magro).
- Hortaliças, legumes, frutas frescas.
- Carnes brancas: **frango, peru, coelho, porco (partes magras)**.
- **Peixe: sardinha, salmão, atum, lampreia, arenque**.
- **Pão** (prefira fresco e integral), **cereais, farinha**.
- Batata, arroz, massa.
- **Leguminosas** secas e verdes (feijão, grão, soja, lentilhas, tremoços, favas, ervilhas).



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