



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Dieta para Colesterol Elevado

Orientação Nutricional

O colesterol cumpre funções importantes no organismo, entretanto, quando em excesso, pode causar a disposição de placas de gordura na parede das artérias. O LDL é conhecido como colesterol ruim, pois seu acúmulo bloqueia o fluxo sanguíneo e estreita as artérias, impedindo seu depósito.

PREFERIR:

- Carnes magras (coxão mole, coxão duro, alcatra, patinho, músculo, peito de frango, peixes – sardinha, cavala, atum, salmão, arenque) – não frito;
- Óleo de girassol, canola, milho e azeite de oliva – quantidades moderadas;
- Saladas cruas à vontade;
- Frutas – 4 porções por dia, uma por vez;
- Leite e derivados desnatados (queijo branco, ricota, cottage, requeijão light e margarina light (40% lipídios));
- Alimentos integrais (pão integral, arroz integral, aveia e cevada);
- Aveia – 2 colheres de sopa por dia;
- Leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e principalmente a soja – feijão, leite, óleo de soja, farinha de soja, queijo tofu, proteína vegetal texturizada;
- Abacate, linhaça, amêndoa, castanha do Pará, nozes;
- Clara de ovo;
- Frutas frescas e vegetais (crus, cozidos ou fervidos), gelatina;
- Verduras e legumes.

EVITAR:

- Gordura visível da carne, pele de frango e peixe, miúdos e vísceras de modo geral (fígado, língua, rim e coração), frutos do mar e crustáceos (mexilhão, marisco, lagosta, lula, ostra e camarão);
- Margarina comum (80% lipídios), manteiga, banha de porco, creme de leite, leite condensado, chantilly, gordura hidrogenada, maionese comum, molhos prontos para salada;
- Alimentos com consistência crocante: nuggets, tortas, croissants;
- Fast-foods ;
- Leite e derivados integrais (iogurtes, coalhadas, queijos amarelos – prato, mussarela, parmesão e provolone);
- Embutidos: salsicha, lingüiça, paio, torresmo, presunto, mortadela, salame e bacon;
- Molhos cremosos: à base de molho branco ou queijos;
- Pães doces com cremes, biscoitos recheados, amanteigados, wafers, salgadinhos de pacote, sorvetes de massa, chocolates, bolos com creme.
- Gema de ovo;
- Frituras;
- Refeições pré-preparadas, hamburguers, patês.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

- Massas elaboradas com gordura;
- Café e bebidas alcoólicas.

RECOMENDAÇÕES:

- Respeite o horário de suas refeições;
- Realizar 5 a 6 refeições diárias (com volume reduzido);
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Dê preferência aos alimentos grelhados, assados e cozidos ou a vapor;
- Aumente a ingestão de fibras vegetais e cereais integrais;
- No almoço e jantar, comece pela salada;
- Prática atividade física regular;
- Ao compra alimentos industrializados, nunca deixe de ler no rótulo a sua relação de ingredientes. Tente optar por aqueles que são ricos em poliinsaturados e em fibras solúveis. Evite aqueles com altas quantidades de gordura (especialmente as saturadas).

INFORMAÇÕES:

Todos nós temos colesterol no sangue, mas se esse nível cresce acima do normal, o risco de desenvolver arteriosclerose aumenta. Os alimentos contêm três tipos de gordura: saturada, poliinsaturada e monoinsaturada.

Saturada: é aquela que tende a aumentar os níveis de colesterol. Ela é encontrada principalmente em alimentos de origem animal (carnes, ovos, leites e derivados, etc).

Essa gordura também está presente em alguns alimentos industrializados (bolos, bolachas, margarinas duras, etc), no chocolate, na gordura de côco e em certas sementes (nozes, amendoim, castanhas, etc).

Poliinsaturada: é aquela que ajuda a diminuir o colesterol sanguíneo. Ela é encontrada em alta quantidade em certos óleos vegetais, como os de girassol e milho, margarinas cremosas e outros produtos elaborados com óleos poliinsaturados e de peixe.

Monoinsaturada: não aumenta o nível de colesterol. É encontrada em alguns óleos vegetais como azeite de oliva.

Referências Bibliográficas:

Referências Bibliográficas: Sociedade Brasileira de Cardiologia. "IV Diretriz Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose".

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2º ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.