



SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE



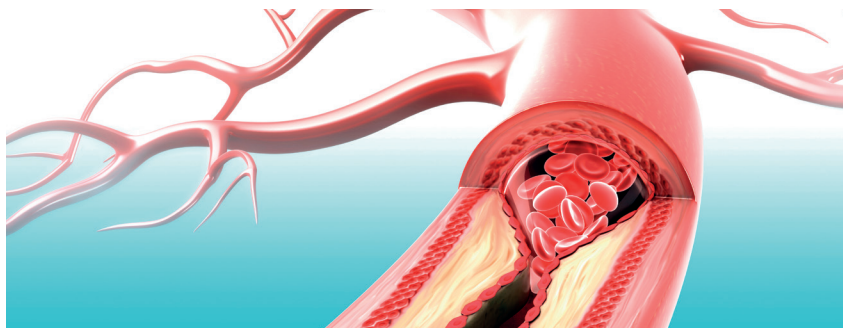
# Nutrição



Maria João Saramago | Dietista  
Ana Cristina Pereira | Dietista

Dieta para Redução do Colesterol

## O que é o Colesterol



O Colesterol é uma substância necessária ao organismo para a realização de vários processos.

O colesterol presente no nosso organismo provém de 2 fontes: dos alimentos e o que é produzido pelo fígado.

Quando o colesterol se encontra em excesso no sangue torna-se um factor de risco para a saúde. Aumenta o risco de doenças cardiovasculares tais como o enfarte, trombose, arteriosclerose, ...

A redução das gorduras na alimentação, e a prática de exercício físico ajudam a manter os níveis de colesterol dentro dos valores ideais .

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leite Magro.
- Iogurtes Magros.
- Queijo Magro (até 25% de gordura).
- Clara de Ovo.
- Pão, Cereais, Farinha.
- Batata, Arroz, Massa.
- Leguminosas Secas (feijão, grão, soja, lentilhas, tremçoços).
- Leguminosas Verdes (favas, ervilhas).
- Hortaliças, Saladas, Legumes.
- Sopas de Legumes.
- Frutas Frescas.
- Sumos de Fruta.
- Chás de Ervas.

### ALIMENTOS QUE DEVE INGERIR EM QUANTIDADE MODERADA

- Carnes Magras : Borrego, Cabrito, Caça, Carneiro, Coelho, Frango (sem pele), Peru, Pombo, Vaca, Vitela, Porco (partes magras).
- Peixe.
- Ovos (no máximo 2 ovos - 1 vez por semana em substituição da carne ou do peixe).
- Azeite e Óleo Vegetal (o mínimo para temperar e confeccionar).
- Compotas.
- Refrigerantes.
- Bebidas Alcoólicas incluindo Cerveja

- Frutas Secas e Oleaginosas: Amêndoas, Amendoins, Nozes, Pinhões, ...

### ALIMENTOS NÃO ACONSELHADOS

- Leite Gordo, condensado ou evaporado.
- Iogurtes gordos.
- Queijos Gordos (mais 25% gordura).
- Manteiga, Margarina, Natas, Gelados.
- Carnes Gordas: Galinha, Porco (partes gordas), Pato, Leitão, Pele de Aves.
- Conservas de Carne e de Peixe.
- Carnes e Peixes secos e fumados.
- Crustáceos, Mariscos e Moluscos (lula, polvo, choco...).
- Produtos de Salsicharia e Charcutaria (enchidos, fiambre, galantines, salsichas, bacon, chouriço, ...).
- Certos Órgãos e Vísceras de Animais: Língua, Miolos, Tripas, Fígado, ...
- Banha e Toucinho.
- Molhos: maionese, ketchup, mostarda, ...
- Bolos, Bolachas (recheadas, manteiga, chocolate), Biscoitos.
- Cacau e Chocolate.
- Azeitonas.



*A prática de exercício físico ajudam a manter os níveis de colesterol dentro dos valores ideais*

### Conselhos Gerais

- Faça uma Alimentação Fraccionada, ou seja coma muitas vezes ao dia e pequenas quantidades de cada vez.
- Evite estar mais de 3 horas sem comer durante o dia e mais de 7 a 8 horas durante a noite.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Retire toda a gordura visível da carne e a pele das aves.
- As gorduras devem ser utilizadas apenas nas quantidades indispensáveis para temperar e cozinhar e quando possível em cru.
- Prefira as confecções simples como os cozidos, grelhados, assados e estufados (sem molho).
- Reduza a quantidade de sal da alimentação. Utilize ervas aromáticas na confecção para dar um sabor mais apetitoso à comida.
- Faça uma alimentação rica em fibras (produtos integrais, legumes, frutas,...), visto que estas diminuem a absorção das gorduras dos alimentos.
- Beba no mínimo 1,5 L de água por dia, de preferência fora das refeições.
- Evite ingerir Bebidas Alcoólicas, incluindo cerveja.
- Sempre que possa faça exercício físico. Ande a pé pelo menos 30 minutos por dia.

