

SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE

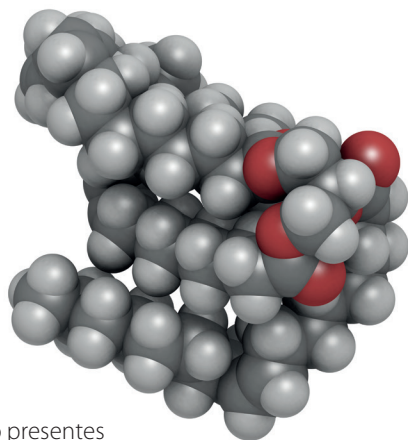


## Nutrição



Maria João Saramago | Dietista  
Ana Cristina Pereira | Dietista

Dieta para Redução dos Triglicéridos



## O que são os Triglicéridos

Os triglicéridos são gorduras que estão presentes no nosso organismo, e que provém de 2 fontes: dos alimentos e o que é produzido pelo fígado.

Os triglicéridos resultam da transformação de alguns açúcares em gordura.

A presença de níveis elevados de triglicéridos no sangue aumenta o risco de doenças cardiovasculares, tais como o enfarte, trombose, arteriosclerose, ...

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

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leite Magro .
- Iogurtes Magros (sem açúcar) .
- Queijo Magro (até 25% de gordura).
- Clara de Ovo.
- Hortaliças, Saladas, Legumes.
- Sopas de Legumes.
- Frutas Frescas.
- Chás de Ervas (sem açúcar).

- 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).
- Pão, Cereais, Farinha.
- Batata, Arroz, Massa.
- Leguminosas Secas (feijão, grão, soja, lentilhas, tremçoço).
- Leguminosas Verdes (favas, ervilhas).
- Frutas secas e oleaginosas: amêndoas, amendoins, nozes, pinhões, caju ...

## ALIMENTOS QUE DEVE INGERIR EM QUANTIDADE MODERADA

- Carnes Magras: Borrego, Cabrito (perna), Caça, Carneiro, Coelho, Frango (sem pele), Peru, Pombo, Vaca, Vitela, Porco (partes magras).

## ALIMENTOS NÃO ACONSELHADOS

- Leite Gordo, condensado ou evaporado
- Iogurtes gordos.

- Queijos Gordos (mais 25% gordura – ex.: queijo serra, Évora, ...).
- 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 (lulas, polvo, choco, ...).
- Produtos de Salsicharia e Charcutaria (enchidos, fiambre, galantines, salsichas, bacon, chouriço, ...).
- Certos Órgãos e Vísceras de Animais: Língua, Miolos, Tripas, Fígado, ...
- Salgados (risso, croquete, pastel de bacalhau, ...).
- Banha e Toucinho.
- Molhos: maionese, ketchup, mostarda, ...
- Óleo de Coco e de Palma.
- Açúcar.
- Alimentos açucarados (bolos, bolachas: recheadas, manteiga, chocolate; biscoitos, compotas, marmelada, sobremesas doces, chocolates, mel, ...).
- Cacau e Chocolate.
- Fruta em calda e cristalizada.
- Azeitonas.
- Refrigerantes.
- Bebidas alcoólicas, incluindo cerveja e licores.



A prática de exercício físico ajudam a manter os níveis de triglicéridos dentro dos valores ideais.

## Conselhos Gerais

- Fazer uma Alimentação Fraccionada, ou seja comer 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.
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Evite a ingestão de açúcar e alimentos açucarados (bolos, chocolates, compotas, gelados, sobremesas doces, ...)
- Retirar toda a gordura visível da carne e a pele das aves e peixe.
- 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).
- Faça uma alimentação rica em fibras (saladas, legumes, hortaliças, sopas de legumes, ...).
- Reduza a quantidade de sal da alimentação. Utilize ervas aromáticas na confecção para dar um sabor mais apetitoso à comida.
- Beba no mínimo 1,5 L de água por dia, de preferência fora das refeições.
- Evite ingerir Bebidas Alcoólicas, incluindo cerveja e licores.
- Sempre que possa faça exercício físico. Ande a pé pelo menos 30 minutos por dia.