

## O que você precisa saber sobre o controle do

# COLESTEROL

**COLESTEROL** é um tipo de gordura que está presente no nosso organismo e nos alimentos de origem animal: carnes, aves, peixes, ovos, leite, queijos, manteiga. É consumido sem percebermos uma vez que pode estar presente em alimentos preparados e industrializados, tais como cremes, bolos, tortas, sorvetes, pães, empadões, hambúrgueres, etc.

A alimentação saudável e atividade física regular favorecem o aumento do HDL, também chamado de bom colesterol. Quando a alimentação é muito rica em gordura de origem animal, o LDL - chamado de mau colesterol - fica acumulado em nosso sangue, podendo depositar-se no interior dos vasos sanguíneos, prejudicando a circulação e aumentando o risco de aterosclerose e de infarto.

### USE A GORDURA A FAVOR DA SAÚDE

O nosso organismo, no dia a dia, também precisa de gordura, mas de boa qualidade e em quantidades moderadas.

- Prefira carne de boi magra, peixes e aves (frango, peru e cheddar) sem pele.
- Use leite e iogurte desnatados, queijos magros (ricota, cottage, minas).
- Use com moderação óleo vegetal (soja, milho, canola, girassol) e azeite de oliva.
- Prefira preparações ensopadas, cozidas, refogadas, assadas ou grelhadas em vez de fritas.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibras, pois elas melhoram a função intestinal e ajudam a diminuir o colesterol do sangue. As fibras estão presentes nas verduras folhosas; em legumes como quiabo, berinjela, abóbora, vagem, cenoura crua; nas frutas como laranja, tangerina, abacaxi, uva, maçã com casca, ameixa; nas leguminosas como feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico; nos alimentos integrais como pães, biscoitos, arroz, macarrão e nas farinhas como aveia e farelo de trigo.

## O que você precisa saber sobre o controle do

# TRIGLICERÍDEOS

**TRIGLICERÍDEO** é um tipo de gordura presente no sangue. Pode estar aumentado quando ingerimos calorias em excesso, seja sob forma de gordura ou açúcar, como arroz, macarrão, biscoitos, pão e batata. É comum ocorrer em pessoas com o colesterol aumentado, em pessoas que fazem ou fizeram uso abusivo de bebidas alcoólicas, em diabéticos, em obesos, em fumantes e em pessoas que não fazem atividade física regularmente.

Além das dicas sobre o consumo de gorduras devemos evitar o açúcar, doces, mel, melado, caldo-de-cana e refrigerantes. Não comer juntos na mesma refeição: pão, arroz, macarrão, farinha, fubá, batata, inhame ou aipim. Evitar o uso de bebidas alcoólicas e fumo.

### OUTRAS DICAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

- Controle seu peso. Procure o nutricionista.
- Não fume. O cigarro aumenta o risco de doenças cardiovasculares.
- Beba no mínimo, dois litros de líquidos por dia: água, sucos ou refrescos, porém fora das refeições.
- Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias ou na maioria dos dias da semana; a caminhada é uma boa opção.
- Não tome remédios nem interrompa sua medicação sem orientação médica.
- Bom humor faz bem a saúde. SORRIA!!!

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTROLE DO COLESTEROL E DOS TRIGLICERÍDEOS

Procure fazer de quatro a seis refeições ao dia, incluindo os diferentes grupos de alimentos, em horários regulares (café da manhã, merenda, almoço, lanche, jantar e ceia).

TIPOS DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NÃO RECOMENDADOS
CEREAIS E PREPARAÇÕES À BASE DE CEREAIS	Arroz, macarrão, cuscuz, angu, farinhas, torradas, pão, biscoito d'água (escolher um para cada refeição).	Macarrão instantâneo, pães doces, pão de queijo, biscoitos salgadinhos, pizza, recheados e amanteigados, pastel, salgadinhos, lasanha, empadão.
VEGETAL C	Batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa, inhame, aipim, cará (escolher um em substituição ao arroz ou ao macarrão).	Batata frita, aipim frito.
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	Todos em especial os ricos em fibras (comer a casca e bagaço dos que são comestíveis).	Sopas industrializadas (pacote).
LEGUMINOSAS	Feijão preto, mulatinho e branco; lentilha, ervilha seca, grão-de-bico.	Feijão com carnes salgadas, feijoada, feijão enlatado.
CARNES EM GERAL E DERIVADOS	Carne de boi magra: coxão mole, coxão duro, patinho, lagarto, alcatra, filé, pá, músculo.	Fígado, dobradinha, miolo, rabadá, mocotó, bacon, presunto, carne-seca, salsicha, lingüiça, carnes salgadas e defumadas, mortadela, salame, salaminho, paio.
AVES E OVOS	Frango, peru, chester (sem pele).	Miúdos, patê, salsicha, lingüiça, pé, pescoço, gema de ovo.
PEIXES	Peixes frescos (sem pele): atum, dourado, traíra, garoupa, pintado, linguado, pargo, pescadinha, namorado, corvina; ostras.	Frutos do mar, camarão, polvo, mariscos, lula, ovas de peixe, sardinha enlatada e atum enlatado.
LEITE E DERIVADOS	Queijo branco, ricota, cottage, leite e iogurte desnatado.	Queijo: prato, muzzarella, parmesão, provolone, curados, requeijão, catupiry; sorvetes e creme de leite.
MOLHOS E CONDIMENTOS	Ervas e temperos naturais: alho, cebola, louro, orégano, hortelã, coentro, alecrim, vinagre e limão.	Caldos industrializados (de carne, de frango, de legumes); leite de coco.
DOCES	De frutas, com leite desnatado, de clara de ovo (preparados com adoçante, sem uso de açúcar).	Chocolate, pudins e doces à base de gema de ovo, de leite integral, de leite condensado, de chocolate, de creme de leite e de chantilly.
GORDURAS	Óleo: de soja, de milho, de girassol, de canola; azeite.	Maionese, banha, manteiga e margarina com sal, azeite-de dendê, gorduras de coco e hidrogenada.
TIPOS DE PREPARAÇÕES	Assados, grelhados, no vapor, ensopados, cozidos ou refogados.	Frituras, preparações com molhos gordurosos.

