

Orientação Nutricional na

ALTERAÇÃO DE GORDURAS NO SANGUE (DISLIPIDEMIAS)



O que é Dislipidemia?

É uma doença que ocorre quando a quantidade de gordura no sangue está acima do normal.

Essas gorduras podem ser o **COLESTEROL** e/ou **TRIGLICERIDEOS**.

Todo colesterol vem da alimentação?

Não, uma parte é produzida pelo organismo e outra parte provém dos alimentos de origem animal.



Nível normal do colesterol:
Adulto: até 200mg/dl.
Crianças: até 170 mg/dl.

O que são triglicerídeos?

É o nome dado às gorduras em geral. Pode ser originado das gorduras dos alimentos e também ser formado no fígado a partir de alimentos ricos em açúcares, gorduras e bebidas alcoólicas.

Quais os fatores de risco?

Sedentarismo, hipertensão (pressão alta), diabetes, obesidade, alimentação desequilibrada e rica em gorduras, idade, fumo, álcool e hereditariedade.

Nível normal de triglicerídeos: até 150

Lembre-se: sua alimentação é o mais importante!

| PERMITIDO | ALIMENTO | EVITAR |
|---|------------------------------|---|
| Óleos vegetais (soja, arroz, milho, oliva, girassol) em pequena quantidade | Gordura e óleos | Margarina, banha, toucinho, bacon, torresmo, óleo de coco, frituras |
| Leite desnatado, queijo minas frescal, iogurte desnatado, ricota | Leite e Derivados | Leite Integral, nata, creme de leite, leite condensado, queijos, iogurte integral, manteiga |
| Carnes magras, frango, peru, chester, peixes (sem pele). Obs. Usar preparações cozidas, assadas e grelhadas | Carnes, Aves e Peixes | Carnes gordas, fígado, miúdos, hambúrguer, porco (gordo), ovelha, caças, peles de aves, conservas de peixe em óleo, mariscos, camarão |
| Peito de peru, peito de chester | Embutidos | Presunto, mortadela, salame, copa, salsicha, morcilha, patê, salsichão e linguça |
| Ovos cozidos, pochê (até 3 por semana) | Ovos | Frituras e preparações contendo excesso de gema |
| Arroz, pães, massa sem ovos, farinhas em geral (de preferência integrais), aveia | Cereais | Biscoitos amanteigados, massa folhada, croissant, sonhos, pães doces |
| Quantidades normais de açúcar cristal, mascavo, mel e geléias adoçantes artificiais de acordo com a dieta recomendada | Açúcares e Doces | Chocolates, cremes e doces ricos em açúcares e gorduras, balas carameladas, sorvetes de leite, bolos e tortas |
| Frutas frescas e frutas secas | Frutas | Frutas em calda, compostas e geléias |
| Todos os vegetais frescos, feijões, lentilha, ervilha partida, grão de bico, batatas cozidas | Vegetais | Batatas fritas e frituras em geral |
| Sucos de frutas, café e chás sem açúcar, água mineral | Bebidas | Bebidas açucaradas, bebidas alcoólicas, refrigerantes |
| Temperos frescos, ervas, vinagre, limão | Temperos | Temperos prontos, caldo de carne (para quem tem pressão alta) |

Obs.: A quantidade de alimentos permitido deve seguir dieta recomendada.

Adquira hábitos saudáveis!

Inclua fibras na sua dieta, utilizando mais frutas, verduras e cereais integrais.

Coma peixe pelo menos uma vez por semana.

Não fume.

Reduza o sal da sua alimentação.

Faça alguma atividade física.

Ex.: Caminhada.

Procure preservar sua qualidade de vida tendo momentos de lazer.



Para prevenção e tratamento em nutrição

**CONSULTE O
NUTRICIONISTA**



**Prefeitura de
Porto Alegre**
Secretaria Municipal de Saúde