

## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA HIPERCOLESTEROLEMIA

### EVITAR:

- **Carnes e derivados:** bacon, toucinho, torresmo, salsicha, salsichão, presunto gordo, mortadela, morcilha, salame, queijo de porco, copa, patês, pele de galinha e peixe, miúdos (coração, fígado, rins e moela), camarão, siri, lagosta, carnes gordas, costela de gado, porco e ovelha, feijoada, dobradinha e mocotó.
- **Laticínios:** leite integral, nata, creme de leite, leite condensado, queijos lanche e colonial (quanto mais amarelo mais rico em gordura saturada), iogurte, requeijão e manteiga.
- **Óleos e gorduras:** banha, frituras (a milanesa, a dorê, pastéis, batata frita, aipim frito, polenta frita, etc), azeite de dendê.
- **Cereais:** biscoitos amanteigados, massa folhada, croissant, sonhos, pão doce, cueca virada, bolacha recheada, salgadinhos.
- **Doces:** chocolate, fios de ovos, ambrosia, doce de leite, bolos, tortas, sorvetes e doces a base de leite integral, papo de anjo, ovos moles, doces ricos em gordura.
- **Gema de ovo:** conforme prescrição do nutricionista.

## RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA HIPERTRIGLICERIDEMIA

Além dos alimentos citados acima, evitar ainda:

- Bebidas alcoólicas.
- Doces em geral, balas, rapadura, goiabada, mel, geléia, doces em calda, etc.
- Refrigerante e suco artificial com açúcar.

### RECOMENDAÇÕES:

- Usar óleos vegetais em pequenas quantidades. (1 lata para 4 pessoas/mês)
- Preferir alimentos integrais especialmente aveia.