

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Dislipidemias (colesterol elevado)

amandabranquinho@mpf.mp.br



O QUE VOCÊ DEVE FAZER

Faça refeições com regularidade e atenção, em horários semelhantes todos os dias, procurando estabelecer um padrão alimentar saudável.

Inclua em cada refeição fontes de proteínas, carboidratos, gorduras boas e fibra. Dê preferência para os alimentos *in natura*, ou seja, aqueles alimentos que não vêm dentro de embalagens.

Limite o consumo de carnes vermelhas para 3x/semana e tente incluir outros tipos de proteína (carne suína magra)

Aumente o consumo de fibras e consuma leguminosas (feijão, ervilha, grão-de-bico, lentilha) pelo menos 4x na semana.

Utilize alimentos integrais (pães, biscoitos, arroz), farelo de aveia, farelo de trigo, linhaça e chia. Consumir diariamente frutas e hortaliças, inclua 3 a 4 tipos diferentes de cada, por dia.

Use pequena quantidade de óleos vegetais para cozinhar (se possível azeite). Para temperar alimentos prontos e saladas prefira azeite de oliva extravirgem (dica: aromatizar o azeite com ervas)

Em sua rotina alimentar, consuma: abacate, açaí, frutas vermelhas, laranja, couve-flor, brócolis, alho, aveia, gérmen de trigo, linhaça, chia, semente de abóbora, farinha da casca de maracujá, psyllium, azeite de oliva, oleaginosas, peixes ricos em ômega 3 (ou suplemento de ômega 3)



O QUE VOCÊ DEVE EVITAR

- Evite o consumo excessivo de calorias, carboidratos, gorduras e álcool.

Dislipidemias são fatores de risco para várias doenças cardiovasculares, cuide-se!

- Evite alimentos com muito açúcar, gorduras trans e saturadas. Para isso, no rótulo dos alimentos, observe a lista de ingredientes e tabela nutricional.

- Evite o consumir embutidos e carnes processadas (salsicha, linguiça, salame, mortadela, presunto, peito de peru, carne seca, etc), **vísceras** (fígado, miolo, miúdos), **pele de aves e frutos do mar.**

- Evite carboidratos refinados (pão branco, arroz branco, etc) e alimentos ricos em açúcar: refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces.

Clique e confira uma

RECEITA PRÁTICA de

Peixe com Legumes

<https://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas/peixe-assado-com-legumes>



O QUE FAZER SEMPRE

- Evite alimentos com gordura *trans* e limite o consumo de gorduras saturadas e colesterol, para isso, evite: margarina, *fast food*, biscoito recheado, molhos prontos, sorvete.

- Seja fisicamente ativo(a). Inclua movimento em sua rotina diária (caminhar, subir escadas, pedalar) e também faça exercícios físicos (musculação, corrida, ciclismo, natação, treinamento funcional, etc).