



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

DISLIPIDEMIA



Dislipidemia é elevação de **colesterol** (total ou LDL – “colesterol ruim”) e/ou **triglicérides** no sangue ou a diminuição dos níveis de HDL (“colesterol bom”). Essas alterações aumentam a chance de entupimento das artérias (aterosclerose) e de ataques cardíacos, acidente vascular cerebral ou outros problemas circulatórios.

Quais alimentos eu devo PREFERIR?

Aveia, chia ou linhaça

Arroz integral

Pão integral

Atum

Sardinha

Carnes magras

Frango sem pele

Verduras verde-escura

Óleos vegetais

Adoçantes naturais (estévia)



Frutas e sucos naturais

Amêndoa

Castanhas

Amendoim

Feijão

Leite desnatado

Queijo fresco

Ricota

logurte desnatado



Quais alimentos eu devo EVITAR?

Pele de ave

Embutidos (linguiça, salsicha, presunto, hambúrguer, mortadela)

Banha de porco

Leite e iogurte

Queijos gordurosos

Produtos empanados

Doces em geral

Refrigerante

Carnes gordurosas

Frituras

Creme de leite

Iogurte integral

Lasanha industrializada

Biscoitos salgados e doces

Bebida alcoólica



Exercite-se! Atividade física promove aumento do HDL (“colesterol bom”), diminui triglicérides e LDL (“colesterol ruim”). Procure sempre orientação profissional, antes de iniciar a prática.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Pratique atividade física orientada regularmente, pois auxilia na manutenção do peso adequado, no combate ao estresse e melhora a qualidade de vida.
- Coma de 5 a 6 vezes por dia em porções menores! Isso fará com que você sinta menos fome ao longo do dia, além de permitir uma maior variedade de alimentos.
- Sugestão de lanches saudáveis:



Fruta + aveia



Mingau de aveia

Pão integral com queijo fresco



Fruta + castanha



Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.