



Orientação Nutricional

1. GRUPO – ALIMENTOS QUE AUMENTAM O COLESTEROL

- ÓLEOS E GORDURAS ANIMAIS;
- ÓLEO E GORDURA DE COCO;
- MANTEIGA OU MARGARINA DURA – USAR CREME VEGETAL;
- PRESUNTO, SALAME, SALSICHA, LINGUIÇA, MORTADELA E PAIO;
- CARNES GORDAS;
- ENLATADOS EM BANHA;
- QUEIJOS GORDOS (CREMOSOS, PRATO, PARMESÃO, ETC.);
- CREME DE LEITE (CHANTILY E NATA);
- CREMES E DERIVADOS
- SORVETES DE CREME E CHOCOLATE;
- GEMA DE OVO;
- FRITURAS EM GERAL;
- ROSQUINHAS, BISCOITO, ETC (PREPARADOS COM BANHA);
- CACAU E DERIVADOS.

2. GRUPO – ALIMENTOS QUE AUMENTAM OS TRIGLICÉRIDES

- MASSAS (MACARRÃO, RAVIOLI, ETC.);
- REFRIGERANTES /BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- VEGETAIS CONTENDO MUITO AMIDO (BATATA, BATATA-DOCE, CARÁ, INHAME, MANDIOCA);
- ERVILHAS (ENLATADA);
- AÇUCAR, DOCE E MEL;
- PUDINS;
- COMPOTAS DE FRUTAS;
- FRUTAS SECAS E CRISTALIZADAS;
- PÃES, BOLACHAS, BOLOS, BISCOITOS, TORTAS, TORTAS E ROSCAS;
- FRUTAS CONTENDO MUITO AÇUCAR (MAÇÃ, PERA, UVA, FIGO, MANGA, BANANA).

3. GRUPO – ALIMENTOS LIBERADOS PARA HIPERCOLESTEROLEMIA E/OU HIPERGLICERIDEMIA

- CARNES MAGRAS (BIFE MAGRO, VITELA, FRANGO, GALINHA, OUTRAS AVES);
- PEIXES;
- LEITE SEMIDESNATADO;
- QUEIJOS MAGROS (TIPO MINAS);
- RICOTA FRESCA, MUSSARELA BRANCA;
- SOJA E DERIVADOS;
- GELATINAS;
- ÓLEOS VEGETAIS; DE SOJA OU DE MILHO;
- VEGETAIS: AIPO, AGRIÃO, ALFACE, ALMEIRÃO, ASPARGO, ALCACHOFRA, ABOBRINHA, ABÓBORA MADURA, ACELGA, BERINGELA, BRÓCOLIS, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHICÓRIA, CHUCHU, COUVE-FLOR, COUVE-MANTEIGA, ERVILHA VERDE, ESCAROLA, ESPINAFRE, NABO, PALMITO, PIMENTA VERDE, PEPINO, QUIABO, RABANETE, REPOLHO, TOMATE, VAGEM;
- FRUTAS CONTENDO POUCO AÇUCAR: CAJÚ, ABACAXI, AMEIXA FRESCA, AMORA, GOIABA, MELANCIA, MELÃO, MORANGO, LARANJA, LIMÃO, MARACUJÁ, PITANGA, PÊSSEGO, DAMASCO, FRAMBOESA, LIMA, ROMÃ, TANGERINA.