

Nutrição Unimed

DISLIPIDEMIA



A **dislipidemia** é caracterizada pela elevação do nível de colesterol total (HDL + LDL) e/ou aumento das triglicérides e é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed | 
Salto/Itu

Como evitar?

Para controle dos níveis de triglicérides, deve-se evitar o consumo excessivo de açúcares, doces em geral, massas, pães, arroz, batatas, além das bebidas alcoólicas. Deve-se também moderar o consumo de gorduras.

Já para controle do colesterol, a ingestão de gorduras deve ser sempre equilibrada, diminuindo o consumo de gorduras saturadas e de gordura trans, dando preferência ao consumo de gorduras poli-insaturadas e de gorduras monoinsaturadas.

Tipos de gordura

- Gordura saturada: presente nos alimentos de origem animal como as carnes gordas, toucinho, leite integral e seus derivados, manteiga, creme de leite, além do óleo de dendê.
- Gordura trans: presente em produtos industrializados como biscoitos, pães, sorvetes, salgadinhos.
- Gordura poli-insaturada: presente em óleos vegetais e alguns peixes como salmão, sardinha, atum, anchova, bacalhau.
- Gordura monoinsaturada: presente no azeite de oliva, óleo de canola e de linhaça, castanhas, nozes, abacate.



Alimentos que podem auxiliar no controle da dislipidemia e na prevenção de doenças cardiovasculares:

- Frutas com perfil antioxidante: maçã, uva, suco de uva, amora, frutas vermelhas, abacate;
- Fibras como: aveia, linhaça, farelo de trigo;
- Azeite de oliva;
- Vegetais como brócolis, berinjela, couve-flor, alcachofra;
- Soja / extrato de soja (leite de soja) / queijo de soja (tofu), feijões;
- Peixes ricos em ômega-3: salmão, atum, sardinha, anchova, bacalhau;
- Sementes: semente de girassol sem casca, gergelim;
- Oleaginosas: castanha do Pará, amêndoas, nozes;
- Carboidratos integrais: arroz integral, macarrão integral, pães e bolachas integrais;
- Chocolate amargo: rico em antioxidantes. Atenção, somente 20g por dia!



Material elaborado pelas nutricionistas:

Aline Santos CRN3 47551

Carla Bilotta CRN3 31840

Sarah Yamasaki CRN3 46804

Mariana Boni CRN3 38768



Unimed | 
Salto/Itu