

Nome: _____
Ala: _____ Leito: _____

DIETA PARA HIPERCOLESTEROLEMIA – ORIENTAÇÃO GERAL

***Alimentos e preparações que devem ser evitados:***

- Leite integral, queijos gordurosos (mussarela, prato, parmesão duro), creme de leite, manteiga, requeijão, nata do leite.
- Frios (salame, presunto, mortadela, peito de peru) e embutidos (salsicha, linguiça).
- Miúdos (fígado, rim, miolo, coração) e camarão.
- Leite de coco e óleo de coco.
- Gorduras de origem animal (toucinho, banha de porco, gorduras das carnes em geral, pele de frango) e gordura vegetal hidrogenada.
- Preparações ricas em gordura: biscoitos amanteigados e cremosos, tortas e pastelarias, massas folhadas, frituras, chocolate.

***Recomendações:***

- Para uma alimentação equilibrada consuma diariamente carnes magras (de preferência frango sem pele, bovina sem gordura ou peixe), leite desnatado ou queijos com menor teor de gordura, feijão, frutas, hortaliças e cereais que são alimentos ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e fibras.
- Evite longos períodos em jejum, faça três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e lanches ao longo do dia.
- Procure preparar os alimentos grelhados, assados, refogados, ensopados, com molho e utilizando óleo vegetal (soja, milho, girassol, canola) ou oliva. Evite o consumo excessivo de frituras e sal.
- Os temperos naturais como alho, cebola, coentro, manjeriço, hortelã, orégano, cominho, sálvia, páprica, cheiro-verde podem ser usados à vontade.
- Procure variar o consumo semanal dos alimentos e faça a lista de compras antes de ir ao supermercado.
- Realize as refeições com calma, longe de telas (celular e televisão) e sempre que possível em companhia de amigos e/ou familiares.

### Exemplo de cardápio saudável

<b>Refeição</b>	<b>Preparações/ Alimentos</b>	<b>Medidas caseiras</b>
<b>Café da manhã</b>	Café Leite desnatado Pão francês Queijo minas frescal Mamão	1/2 copo americano 1 copo americano 1 unidade 2 fatias médias 1 fatia grossa
<b>Lanche da manhã</b>	Banana Amendoim torrado sem sal	1 unidade média 1 xícara de café
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão Carne bovina grelhada Couve refogada Alface Azeite de oliva Laranja	4 colheres de sopa 1 concha média 1 unidade média 4 colheres de sopa 5 folhas médias 1 colher de sobremesa 1 unidade média
<b>Lanche da tarde</b>	Café Leite desnatado Torrada	1/2 copo americano 1 copo de americano 4 unidades
<b>Jantar</b>	Batata sauté Feijão Peixe assado Berinjela refogada Tomate Azeite de oliva Laranja	4 colheres de sopa 1 concha média 1 filé médio 3 colheres de sopa 1 unidade média 1 colher de sobremesa 1 unidade média
<b>Lanche da noite</b>	Iogurte desnatado Aveia em flocos	1 copo americano 2 colheres de sopa

---

NUTRICIONISTA/CRN/DATA