



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

HIPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- Leite gordo, evaporado, condensado e em pó
- Queijos gordos (Flamengo (45% de gordura), Azeitão, Serra, Évora)
- Manteiga, margarina, creme de leite
- Carnes gordas (cordeiro (pescoço), porco, leitão)
- Conservas de carne e peixe, secas e fumadas
- Moluscos (lulas, polvo, chocos)
- Crustáceos (camarão, lagosta), frutos do mar
- Bacalhau
- Frios (presunto, mortadela, fiambre de perna de porco, etc.)
- Miúdos (fígado, coração, rim)
- Enchidos (salsicha, linguiça)
- Chocolate, cacau
- Óleo de amendoim, de coco, de palma
- Bacon, toucinho, banha
- Biscoitos amanteigados, cremosos e recheados
- Sumos, refrigerantes, bebidas alcoólicas
- Frituras, gratinados e preparações sauté
- Torta, pastelaria, pizzas, doces, compotas, mel
- Fruta em calda, seca e cristalizada
- Gelados (excepto os de água)
- Maionese, chantilly
- Gema de ovo
- Molhos prontos, pratos prontos, caldo de carne
- Frutos oleaginosos (pinhões, amendoins, caju, castanha da Índia)

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Leite magro, requeijão, queijo fresco
- Iogurte ou coalhada desnatados
- Carnes magras (alcatra, patinho), peito de frango, filete de peixe
- Cereais (arroz, trigo, milho, centeio, cevada) de preferência integrais, macarrão sem ovos
- Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha seca
- Frutas, gelatina dietética
- Verduras e legumes
- Óleos vegetais (girassol, canola), azeite de oliva
- Creme vegetal BeceI[®]
- Pães, torradas ou bolachas simples (tipo água e sal)

CONDIMENTOS PERMITIDOS:

- Ervas aromáticas e especiarias
- Sumo de limão, alho, vinagre, sal (o menos possível)

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- O número de refeições deve ser no mínimo seis.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Comer devagar e mastigar bem os alimentos.
- Utilizar preparações cozidas, grelhadas, assadas sem molho, estufadas em cru. EVITAR OS FRITOS!
- Aumentar a ingestão de alimentos ricos em fibras, nomeadamente verduras cruas, legumes e frutas, grãos integrais, farelos, aveia, etc.
- Ingerir pelo menos 30 ml/kg de água por dia (adolescentes e adultos: 2 a 3 litros/dia)
- Andar ou praticar de exercício físico pelo menos ½ hora por dia, segundo recomendação médica (adolescentes e adultos)
- Pesar-se regularmente.

Última actualização em 04-07-2018