



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: (11) 4902-5881 Alphaville: (11) 2151-5805

Chácara Klabin: (11) 2151-8709

## *Orientação Alimentar para Triglicérides Elevado*

### **PREFERIR**

- Carnes magras (coxão mole, coxão duro, alcatra, patinho, músculo, peito de frango, peixes: sardinha, cavala, atum, salmão, arenque);
- Óleo de girassol, canola, milho e azeite de oliva extra virgem – quantidades moderadas;
- Alimentos integrais (farelo de trigo, arroz integral, pão integral, biscoito integral, aveia, cevada);
- Saladas cruas à vontade;
- Frutas – 4 porções ao dia , sendo uma por vez;
- Leite e derivados desnatados (iogurtes, coalhada, queijo minas, ricota e cottage);
- Leguminosas: feijão, lentilha, grão de bico, ervilha;
- Adoçante em substituição ao açúcar branco, mascavo, mel, melado, glicose de milho;
- 2 colheres de semente de linhaça ou farelo de aveia por dia;

### **EVITAR**

- Alimentos à base de farinha de trigo refinada (pães, bolos e biscoitos industrializados);
- Açúcar de qualquer tipo (sacarose, mel, melado, rapadura, sorvetes, gelatinas, frutas cristalizadas, geléias, doces em geral, balas, pão doce, biscoitos recheados, chocolates);
- Gorduras saturadas (pele de aves, carnes gordas, leites e derivados integrais, embutidos, queijos amarelos, azeite de dendê, leite de coco, preparações culinárias com gema de ovo em excesso, fast-foods);
- Mistura de dois ou mais carboidratos na mesma refeição;
- Bebidas alcoólicas: cerveja, vinho, uísque, champanhe, licor;
- Refrigerantes e/ou sucos artificiais;
- Frituras, massas com molhos cremosos, estrogonofe, massas amanteigadas, tortas salgadas, pizzas;

### **RECOMENDAÇÕES**

- Não fique longos períodos sem alimentar-se;
- Respeite o horário de suas refeições;
- Realizar 5 a 6 refeições diárias (com volume reduzido);
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- No almoço e jantar, comece pela salada;
- Dê preferência aos alimentos grelhados, assados e cozidos ou a vapor;
- Utilize somente um carboidrato em cada refeição (arroz, massas em geral, raízes, pães, bolachas, torradas, farinhas);
- Realizar atividade física diariamente.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: (11) 4902-5881    Alphaville: (11) 2151-5805

Chácara Klabin: (11) 2151-8709

**Referências Bibliográficas:**

CUPARRI, L. Nutrição Clínica no Adulto – (Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar /Unifesp – Escola Paulista de Medicina. 2º ed. rev. e ampl. – São Paulo : Manole, 2005.

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*