

Dieta do Colesterol

	Evite	Modere	Prefira
Carnes	Carnes gordas em geral: costela, cupim, língua, fígado e rins de boi, carne de porco, miúdos, pele de frango, torresmo, salame, salsicha, lingüiça, presunto, mortadela, patês, etc.	Carne vermelha magra, carne de porco magra (lombo)	Frango sem pele, peru
Peixes e frutos do mar	Camarão, lagosta, siri, caranguejo, ovas de peixe	Marisco, mexilhão, berbigão	Linguado, pescada, sardinha, atum e salmão
Leite e derivados	Leite e iogurte integrais, queijos gordurosos (amarelos), requeijão, manteiga, creme de leite, leite condensado, nata, chantilly, sorvetes cremosos	Leite semidesnatado, queijos (tipo Gouda, Camembert e Parmesão)	Leite e iogurte desnatados, queijos magros (cottage, ricota, queijo tipo Minas), requeijão light
Ovos	Gema e preparações que contenham gemas, como maionese, bolos, tortas, cremes, pudins, etc.	Ovos com teor reduzido de colesterol	Clara de ovo
Cereais em geral	Pães como croissants, brioches, massas folhadas, biscoitos amanteigados ou recheados, pastelarias em geral (pastel, coxinha, empadinha), pizzas, pão de queijo	Bolo simples preparado com margarina, macarrão com ovos, pão de leite	Farinha e arroz integral, pães e torradas integrais, aveia, farelo e gérmen de trigo, milho verde, farinha de milho, macarrão sem ovos
Vegetais	Vegetais fritos, à dorê ou à milanesa, vegetais preparados na manteiga, cremes ou outros molhos		Todos os tipos de vegetais: folhosos (alface, agrião, almeirão, repolho, folhas de beterraba, etc.), hortaliças em geral (abobrinha, batata, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu. Couve flor, nabo, tomate, vagem, etc.) legumes em geral (feijão, ervilha, lentilha, etc.)
Frutas	Coco	Abacate, amêndoas, castanha, nozes, avelã	Frutas com casca e bagaço, frutas secas, sucos de frutas
Óleos e gorduras	Gorduras saturadas: banha, bacon (toucinho), gordura de coco, gordura vegetal hidrogenada, manteiga	Margarina comum	Óleos de canola, girassol, milho e soja, azeite de oliva, margarina light
Bebidas	Achocolatados, bebidas lácteas e alcoólicas em geral		Chá, café, refrigerantes e bebidas dietéticas

RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- Evite frituras de qualquer tipo
- Prefira preparações cozidas, grelhadas, refogadas ou assadas
- Reduza a quantidade de gordura na preparação dos alimentos
- Evite sobremesas e doces gordurosos, inclusive o chocolate
- Aumente o consumo de fibras: vegetais, frutas, legumes e cereais integrais