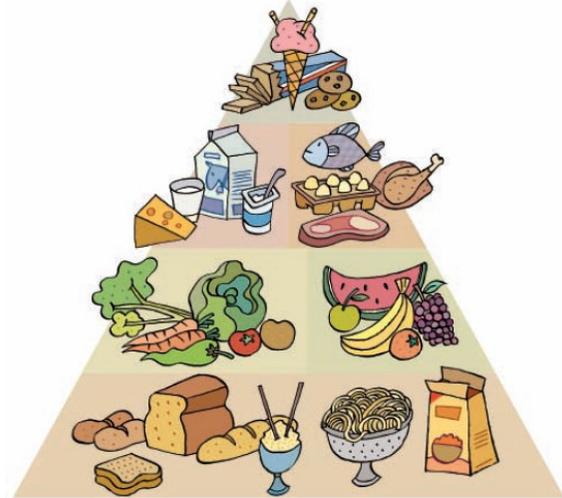


A PIRÂMIDE DA ALIMENTAÇÃO

A pirâmide da alimentação é outra ferramenta que nos ajuda a decidir que alimentos devemos consumir de forma a termos uma alimentação mais equilibrada e saudável.



Algumas vezes por mês:	Carnes Vermelhas Doces, pasteis e açúcares
Algumas vezes por semana:	Peixe frango, ovos e leguminosas
Todos os dias:	Pão, arroz, massa e cereais Legumes, hortaliças, frutas e batatas Leite, queijo, iogurte e azeite

NÃO ESQUEÇA!

A alimentação é importante para controlar o colesterol, mas também é importante o controlo dos outros fatores de risco cardiovascular como o tabaco, excesso de peso, hipertensão arterial, falta de exercício físico e açúcar elevado no sangue/diabetes.

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia e Fonte de Imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dr.^a Fátima Costa

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



CUIDADOS ALIMENTARES PARA CONTROLAR O SEU COLESTEROL



USF Vale de Cambra

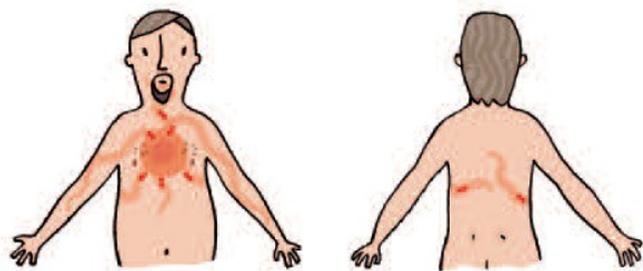
Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra

Telefone: 256 423 666

Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

O QUE É O COLESTEROL E QUAIS SÃO OS SEUS RISCOS?

- O colesterol é gordura que quando está elevado acumula-se em vários órgãos do nosso corpo e nas artérias (placas de ateroma) e diminui o seu calibre e conseqüentemente, a quantidade de sangue que chega aos órgãos. Assim, pode provocar um **acidente vascular cerebral (AVC)**, **enfarte agudo do miocárdio** ou **angina de peito**, entre outras.



- Existem alimentos mais saudáveis e com menos colesterol que devem ser mais consumidos em vez de alimentos mais ricos em gordura.



	ALIMENTOS PERMITIDOS (podem consumir-se diariamente)	ALIMENTOS PERMITIDOS COM MODERAÇÃO (não consumir mais de 2-3 dias por semana)	ALIMENTOS NÃO DESEJÁVEIS (comer excepcionalmente)
Lactínios	Leite e iogurtes magros Requeijão Queijos com menos de 20% de matéria gorda Queijo fresco magro	Queijos com 20-30% de matéria gorda	Leite gordo e iogurtes de leite gordo Queijos com mais de 30% de matéria gorda Cremes, gelados, natas, chantilly, pudins
Carnes	Frango sem pele, pato, coelho, novilho sem gordura visível	Carne de cavalo, vaca, boi, borrego e cabrito limpa de gordura e não mais de 1-2 vezes por semana	Enchidos Paté, torresmos fritos, vísceras (miolos, fígado, rins, etc.)
Peixes	Branco (maruca, pescada, linguado, galo, imperador, salmone, dourada, robalo) Azuis (sardinha, cavala, atum, truta)	Marisco	
Ovos		2-4 por semana	
Verduras e hortaliças	Todos os dias		Batatas fritas (fritas em pacote)
Frutas	Várias peças por dia	Abacate	Frutas em calda ou em lata
Legumes	Lentilhas, feijão, grão		
Cereais	Pão, arroz, massas italianas, cereais integrais	Bolachas e doces caseiros com azeite	Produtos de pastelaria e doçaria industrial
Açúcar, adoçantes e doces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico	Açúcar e mel	Produtos de pastelaria e doçaria industrial
Azeites e outras gorduras	Recomendado o azeite Óleos vegetais: girassol, milho (excepto coco e folha de coco)		Manteiga, margarina, banha, toucinho, bacon
Vários	Frutos secos crus (nozes, amêndoas, avelãs, amendoins)	Frutos secos tostados ou fritos	Apertivos enlatados (batatas fritas, torresmos, salgadinhos) Alimentos pré-cozinhados, sobretudo fritos
Bebidas	Água Sumos de frutas naturais Infusões Refrescos sem calorias (light)	Sumos de fruta de pacote Bebidas refrescantes calóricas	Bebidas alcoólicas
Forma de preparação dos alimentos	Cozidos. Assados na sua gordura no forno. Microondas. Na chapa Envolvido em folha de alumínio no forno.	Estufados com pouco azeite	Fritos, panados