



DICAS NUTRICIONAIS PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL

- Priorize alimentos ricos em fibras, como frutas com casca, vegetais e produtos integrais.
- Reduza a ingestão de alimentos saturados e com gordura trans, como biscoitos recheados, alimentos congelados, frituras, bolos, sorvetes e carnes gordurosas (cupins, costela, picanha, presunto, torresmo, bacon) e embutidos (salsichas, mortadela), salame, presunto, hambúrguer e nuggets de frango).
- Opte por cortes de carne magros, como pato, coxa de frango, alcatra e filé mignon.
- Inclua peixe na sua dieta pelo menos duas vezes por semana.
- Reduza o consumo de leite integral e derivados, preferindo leite desnatado e iogurte, e queijos com baixo teor de gordura, como ricota e minas frescas.
- Consuma frutas e vegetais todos os dias, pois são ricos em antioxidantes que combatem os radicais livres.
- Evite o consumo excessivo de açúcar e bebidas alcoólicas.

- Limitar a ingestão de gorduras de origem animal, como banha, manteiga e natas.
- Use óleos vegetais saudáveis com moderação, como azeite extra virgem e óleos vegetais não transgênicos (canola, girassol, milho).
- Adicione à sua dieta fontes de gordura que aumentem o HDL (colesterol bom) e diminuam o LDL (colesterol ruim), como nozes, castanhas, sementes de linhaça e azeite extra virgem.
- Substitua os temperos industriais por temperos naturais como manjeriço, cebola, alho, orégano, salsa, pimenta e alecrim, que são ricos em antioxidantes e ajudam a evitar a oxidação do colesterol.

Alimentos que Ajudam a Controlar o Colesterol – Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, abacate, brócolis, couve-flor e berinjela.

- Inclua aveia, sementes de linhaça dourada e sementes de chia em sua dieta.
- Azeite extra virgem.
- Peixes ricos em ômega 3 como salmão, atum, sardinha e anchova.
- Sementes oleaginosas como castanha do pará, amêndoas e nozes.
- Chocolate amargo, mas lembre-se de comê-lo com moderação de acordo com seu plano alimentar. "