

A Fundação José Silveira leva Saúde à Comunidade

# COMO REDUZIR O COLESTEROL NA SUA ALIMENTAÇÃO



O HDL protege o coração. Você sabe como aumentar este colesterol BOM na sua alimentação?

- Utilize azeite de oliva para temperar saladas – Essa gordura ajuda a aumentar o colesterol bom.
- Aumente o consumo de peixes.
- Procure consumir alguns alimentos como: abacate, castanhas, farelo de aveia, linhaça, pois aumentam o bom colesterol.
- Pratique exercício físico com orientação.

O LDL prejudica o coração. Você sabe como reduzir este colesterol RUIM da sua alimentação?



- Prefira carnes vermelhas magras (músculo), peixes e frangos sem pele e ovo cozido.
- Evite consumir manteigas, maionese, creme de leite, azeite de dendê, bacon, calabresas, carnes defumadas.
- Prefira leites e derivados pobres em gorduras. (Leites e iogurtes desnatados ou semidesnatados / Queijos brancos) Evite o consumo de vísceras (fígado, rins, miolos).
- Evite refogar no óleo, prefira refogar os temperos na água.
- Prefira alimentos integrais (arroz, pães, biscoitos) Procure consumir frutas com casca e bagaço (laranja, tangerina)