

Recomendações para se obter uma dieta com baixo teor de colesterol e gordura saturada

(Com o objetivo secundário de ser também com pouco sal e açúcar e rica em fibras)

	ALIMENTOS RECOMENDÁVEIS	CONSUMIR COM MODERAÇÃO	ALIMENTOS NÃO RECOMENDÁVEIS
PÃES, MASSAS, CEREAIS	Cereais integrais, pão integral, trigo integral (incluído o trigo para <i>kibe</i>); aveia; milho; centeio; cevada; arroz integral.	Pão branco; pão de queijo <i>light</i> ; massas sem ovos; arroz branco; biscoitos tipo <i>cream cracker</i> e água e sal; "cereais matinais"; <i>müsli</i> .	<i>Croissants</i> , <i>doughnuts</i> brioches, pão de queijo comum; biscoitos industrializados em geral, feitos com gordura vegetal hidrogenada; massas com ovos.
DOCES E SOBREMESAS	Gelatinas; pudins de leite desnatado; sorvetes " <i>no fat</i> "; sorvetes de frutas, feitos sem gordura; <i>sorbets</i>	Bolos e similares feitos em casa e/ou com margarina ou óleo adequados; geléia, marmeladas em geral, mel, <i>drops</i> , pastilhas de hortelã e similares; <i>sherbets</i> .	Bolos e similares industrializados e/ou feitos com gordura hidrogenada; sorvetes cremosos, chocolates e similares; doces com leite, com coco ou amendoim; balas <i>toffees</i> .
BEBIDAS	Sucos de frutas sem açúcar, engarrafados ou feitos em casa; refrigerantes " <i>diet</i> "; café descafeinado.	Refrigerantes comuns; bebidas alcoólicas (eliminar se houver elevação importante de triglicérides); chá mate e chá preto; até 3 xícaras pequenas por dia de café filtrado em filtro de papel ou café solúvel.	Bebidas achocolatadas; café irlandês, árabe, e italiano ou expresso; cremes para café.
SOPAS	Sopas "magras", incluindo de macarrão e	Sopas prontas não cremosas.	Sopas prontas cremosas.

	legumes, feitas em casa.		
TEMPEROS	Ervas em geral; azeite de oliva; limão; pimenta; vinagre	Cremes "tipo" maionese apropriados; maioneses de baixa caloria; molho de soja (<i>shoyu</i>); molho inglês; mostarda; <i>ketchup</i> ; <i>chutney</i> ; pickles.	Cremes e temperos de queijo; maioneses comuns.
	ALIMENTOS RECOMENDÁVEIS	CONSUMIR COM MODERAÇÃO	ALIMENTOS NÃO RECOMENDÁVEIS
GORDURAS	Em princípio, limitar todas as gorduras, devido ao seu conteúdo calórico e risco de ganho de peso.	Óleos e margarinas ricos em ácidos graxos insaturados; margarinas ricas em fitosteróis e as ricas em fibras; óleos de: girassol, milho, soja, açafrão, oliva, algodão, arroz, canola, gergelim.	Banha; toucinho; bacon; torresmo; gordura de coco; óleo de palma ou dendê; gordura que sai das carnes ao cozimento; gordura vegetal hidrogenada; margarinas comuns; cozimento em óleo de origem desconhecida.
CARNES	Frango, peru e outras aves sem pele; coelho; vitela; carne de caça.	Carne de boi magra (3 vezes por semana); carne de carneiro, <i>hamburger</i> de boa qualidade; lombo de porco magro; presunto magro; presunto de peru; salsicha de peru; cortes magros em geral, cozidos, assados ou grelhados, sem gordura.	Carnes gordas; a gordura visível das carnes; pele de aves; carne de porco em geral (especialmente da parte inferior do porco); embutidos (salame, presunto comum, salsicha comum, lingüiça, mortadela); patês; miúdos (miolo, moela, rins, língua, fígado de qualquer animal).
OVOS	Clara de ovos	Dois a três ovos inteiros por semana (eliminar nos casos	Alimentos que levam ovos, mas cuja real proporção seja desconhecida.

		rebeldes); se ricos em ômega 3, até 4 ovos por semana; em receitas, substituir cada ovo inteiro por 2 claras.	
LATICÍNIOS	Leite desnatado (0 a 1% de gordura); leite com ômega 3; iogurte pobre em gordura; coalhada; queijos frescal, Minas, ricota, <i>cottage</i> ; certos tipos ("low fat") de queijo <i>mozzarella</i> e similares (queijos com 20 % ou menos de gordura).	Leite semi-desnatado (2% de gordura); queijos meio-gordurosos (com 20 a 40% de gordura) (eliminar nos casos rebeldes).	Manteiga; creme de leite; leite condensado ou evaporado; leite integral (3 a 4% de gordura); nata do leite; queijos gordos (com mais de 40% de gordura); queijos cremosos; requeijão; creme comum e <i>chantilly</i> ; todos os queijos amarelos ou feitos com leite integral; iogurte comum.
NOZES (em pequenas quantidades)	Nozes; amêndoas; avelãs.	Amendoim; castanhas do Brasil (ou do Pará) e de caju; macadâmia.	Coco.
	ALIMENTOS RECOMENDÁVEIS	CONSUMIR COM MODERAÇÃO	ALIMENTOS NÃO RECOMENDÁVEIS
PEIXES	Em geral, todo peixe de carne branca, e também peixes oleosos como arenque, atum e salmão; peixes frescos não fritos (grelhados, cozidos ou assados).	Peixes fritos; sardinha em conserva (em óleo); mariscos; camarão; lagosta.	Caviar; ovas de peixe.
FRUTAS E HORTALIÇAS EM GERAL	Hortaliças frescas ou congeladas em geral; grãos:	Batatas fritas em óleo adequado (eventualmente);	Batatas fritas em gordura saturada.

	ervilha, feijão, lentilha, grão de bico, soja, etc.; batatas cozidas ou assadas (inclusive a casca); frutas frescas e secas.	frutas em calda e cristalizadas; abacate.	
--	--	---	--

Observações:

- a) *Recomendáveis: usar diariamente.*
- b) *Com moderação: usar de 1 a 3 vezes por semana, dependendo da resposta do colesterol no sangue. Batatas fritas: não mais do que uma vez a cada semana ou a cada duas semanas; casos rebeldes poderão requerer maior restrição.*
- c) *Não recomendáveis: usar apenas em situações de exceção, ou eliminar completamente se necessário.*
- d) *O abacate é rico em gordura insaturada; portanto, não aumenta o colesterol. A recomendação para moderação se deve ao seu alto teor calórico, com risco de ganho de peso se consumido em excesso.*