

DIETA PARA DISLIPIDEMIA

Recomendações para a composição dos alimentos de uma dieta isocalórica redutora de lípidos

	RECOMENDÁVEL	COM MODERAÇÃO	NÃO - RECOMENDÁVEL
Produtos cereais	Farinha integral, pão integral, cereais de grão integral, farinha de aveia, farinha de milho, mingal de aveia, milho, arroz e massa integral, pão torrado, bolo de aveia.	Farinha branca, pão branco, cereais açucarados, musli, massas e arroz branco, biscoito semidoce, biscoito de água.	Pão especiais como <i>croissants</i> , brioches, biscoitos de queijo temperados: massa pronta, pão de queijo.
Ovos e laticínios	Leite magro, queijos pobres em gorduras, Como <i>cottage</i> , queijo branco/ ricota, coalhada. Clara de ovo, iogurte pobre em Gordura.	Leite semidesnatado, requeijão, parmesão em pequena quantidade: queijos meio gordurosos (conteúdo Gorduroso 20 – 40 % do peso seco): 2 – 3 ovos inteiros por semana.	Creme de leite integral, leite condensado, nata, imitação de creme, queijos com gordura integral, queijos amarelos, iogurtes com gordura integral.
Frutas, vegetais	Todos os vegetais frescos e congelados. Ervilhas, feijão, milho doce. Feijão seco de todos os tipos, como feijão branco, feijão manteiga, vermelho, lentilhas, grão-de-bico são particularmente ricos “ fibras solúveis”. Batatas cozidas ou cozidas com casca (coma a pele sempre que possível). Frutas frescas, enladadas não-adicionadas e secas.	Batatas fritas e assadas, se cozidas com óleo ou gordura poliinsaturada. Frutas em calda, frutas cristalizadas.	Batatas fritas e assadas, cozidas em Gordura sólida, Assados, Salgadinhos.
Doces	Picles claros. Adoçantes artificiais como sacarina em comprimidos ou líquida: aspartame.	Picles doces e molhos picantes, geléia, marmelada, mel, melaço, marzipam, pasta de amendoim e coalho de limão. Doces fervidos, pastilhas, balas de hortelã, açúcar, sorbitol, glicose, frutose.	Chocolate líquido, barra de doce, bala de leite, doce de chocolate, bala caramelada, barras de chocolate e coco.
Carnes	Galinha, peru, vitela, coelho.	Carne vermelha macia, coxão mole, lagarto, alcatra, patinho, filé mignon.	Gordura visível na carne, peito de cordeiro, parte inferior do corpo, bacon listado, carnes preparadas (salame, salsichas, etc.), pato ganso, torta de carne, patê de carne, pele de aves, miúdos (coração, moela, fígado), presunto, mortadela.
Gorduras	Todas as gorduras devem ser limitadas.	Óleos e margarinas “ricas em poliinsaturados”. Óleos de girassol, óleo de açafrão, Guloseimas pobres em gordura.	Manteiga, banha, toucinho, sebo, óleo de palmeira, óleo de coco, margarinas “não ricas em polinsaturados”, óleo de cozinha ou óleos vegetais de origem desconhecida. Gorduras hidrogenadas e óleo de coco, azeite de dendê, chantilly.
Peixes	Todo peixe branco com o haddock, linguado, arenque, pescada, merluza, cação, badejo e truta.	Peixe frito com óleo adequado.	Ova de peixe frito com gordura endurecida. Camarão, lagosta, ostra, marisco.
Bebidas	Chá, café com leite desnatado, água Mineral, bebidas leves sem açúcar, Sucos de frutas não-adiçadas. Caldos de vegetais feitos em casa.	Refrigerantes, bebidas maltadas pobres em gordura ou a base de chocolate (ocasionalmente). Sopas de pacotes, sopas com carne. Alcolol.	Café árabe, bebidas maltadas ricas em gordura, bebidas a base de chocolate. Sopas cremosas. Cremes para café.
Temperos	Ervas. Temperos, mostarda, pimenta, vinagre. Temperos com pouca gordura, Creme de salada com pouca gordura, ou maionese com pouca caloria.	Catchup, mostarda, molho de soja, vinagre, molho de iogurte/frutas.	Creme ou tempero de creme de queijo Maionese, molho rosé, tártaro, patê, molhos prontos.
Nozes		Nozes, castanhas. Amêndoa, castanha do Pará , avelã, amendoim.	Coco.
Sobremesas	Pudins pobres em gordura, como gelatina , sorvetes de frutas, pudim de leite desnatado, iogurte com pouca gordura, molhos sem gordura.	Bolos, massas, pudins, biscoitos e molhos feitos com margarina ou óleos adequados. Sorvetes pobres em gordura. Lanches feitos em casa com gordura poliinsaturada.	Bolos e massas, pudins e biscoitos com gorduras saturadas. Bolinhos recheados de frutas, pudim: molhos de cremes e de manteiga. Todos os pudins e molhos registrados. Lanches fritos em gordura sólida, Sorvete de leite.

Dr. Antônio Cláudio Vilela

Rua Prof. Clóvis Salgado, 400 – Centro – Betim/MG – Tel. (031) 3532-2004

(Dieta orientada do grupo de Cardiologia da BETIMCOR)