

### **Recomendações para prevenção das dislipidemias e para a diminuição de Doenças Cardiovasculares:**

- Não exceder o consumo energético necessário para manter o peso normal (IMC entre 18.5 e 24.9 kg/m<sup>2</sup>);
- Promover o consumo elevado de hortofrutícolas e cereais (antioxidantes e fibras);
- Diminuir o consumo de gordura (< 30%), particularmente, saturada;
- Evitar ou reduzir drasticamente o consumo de álcool;

### **Tratamento da Hipercolesterolemia:**

- Se existe obesidade, redução calórica global;
- Aumentar o consumo de Hidratos de Carbono ricos em fibras;
- Redução drástica de gorduras sólidas;
- Utilização do azeite como tempero;
- Reduzir o consumo de grandes fornecedores de proteína animal;
- Excluir vísceras, sangue e enchidos;
- Limitar os produtos lácteos aos designados magros;
- Limitar o consumo de ovos;

### **Tratamento da Hipertrigliceridemia:**

- Normalizar o peso;
- Proibir o uso de açúcares livres e alimentos muito calóricos;
- Proibir o uso de bebidas alcoólicas;

### **Como confeccionar, escolher e distribuir os alimentos?**

- Usar técnicas culinárias saudáveis:
  - Cozedura a vapor, assados com muita pouca gordura;
  - Grelhados;
  - Estufados;
- Recomendar o uso de:
  - Frutos frescos;
  - Hortícolas;
  - Produtos lácteos magros;
  - Carne e peixe com teores pouco elevados de gorduras;
  - Bebidas sem valor energético;
- Leitura atenta da rotulagem;
- Refeições repartidas e equilibradas, se possível, no máximo, de 3h em 3h;