

GORDURAS E COLESTEROL NOS ALIMENTOS:

1) MODIFICAÇÃO NA INGESTÃO DE GORDURA:

O consumo de menos gordura é um aspecto importante da orientação nutricional para comer de maneira mais saudável, para a protecção cardiovascular e para o controlo do peso. A fim de reduzir ingestão de gordura total, a principal coisa a fazer deve ser cortar o consumo de fontes de gordura saturada. Deve-se dar particular importância a :

- ✓ Evitar fontes de gordura saturada, como por exemplo, removendo a gordura visível, retirando a pele das aves, escorrendo a gordura da carne estufada ou assada;
- ✓ Usar quantidades mínimas de gordura nos cozinhados como por exemplo, não juntar manteiga aos vegetais, reduzir a quantidade de gordura barrada no pão;
- ✓ Substituir os alimentos por alternativas com menos gordura, como por exemplo, leite magro ou meio-gordo em vez de leite gordo; creme para barrar com gordura reduzida, e vez de margarina; alimentos confeccionados com redução de gordura;
- ✓ Comer menos alimentos ricos em gordura, com por exemplo, pastelaria, empadas, produtos de carne natas, bolos , biscoitos e chocolates.

CONTEÚDO EM COLESTEROL DE ALGUNS ALIMENTOS

ALIMENTOS	COLESTEROL (mg/100g)
Miolos de porco	1900
Ovo	619
Fígado de porco	237
Lula	222
Rins de porco	219
Camarão	154
Bacalhau	152
Polvo	140
Frango com pele	113
Morcela	106
Cabrito	94
Queijo da serra	88
Natas	86
Chouriço de carne	85
Banha	82
Carne de porco	74
Leitão	59

Fonte: F.A. Gonçalves Ferreira e Da Silva Graça , 1985

ALIMENTOS A EVITAR	ALIMENTOS A CONSUMIR COM MODERAÇÃO	ALIMENTOS PERMITIDOS OU RECOMENDADOS
Conservas de carne e peixe	Azeite, óleos polinsaturados: girassol, milho e soja	Leites e iogurtes magros
Órgãos e vísceras (língua, miolos, fígado)	Carne de vaca e porco magra, fiambre de peru ou frango, carne picada magra.	Queijos magros como o requeijão, queijo fresco, calara de ovo.
Chantilly	Leite meio gordo, queijos com teores médios de gordura, dois ovos por semana,	Pães e tostas
Banha, toucinho, salsichas, salames, presunto, hamburguers	Lagosta , lagostins, mexilhão.	Frango, peru, porco, perdiz, coelho
Carne e peixes secos e fumados	Compotas, marmeladas, mel, açúcar. Nougat, gomas	Frutas e gelatinas
Moluscos (lula e polvo) crustáceos e mariscos	Frutas cristalizadas, amendoim, pistácios, frutas em calda	Chá de ervas, água, bebidas dietéticas, sumos de fruta sem açúcar
Pato, ganso. Todas as carnes gordas	Bebidas não alcoólicas açucaradas	Farinha integral, cereais integrais, papa de aveia, arroz e massas
Leite gordo, leite condensado ou evaporado, queijos gordos		Todo o tipo de hortaliças, verduras, legumes frescos ou congelados. Sopa

		caseira de legumes.
Ovas de peixe, peixe frito com óleos não recomendados		Todos os tipos de peixe brancos: pescada, corvina ou azuis: carapaus, sardinhas, atum, salmão.
Adição de sal à mesa, molhos.		
Chocolate e produtos à base de chocolate. Caramelos, bombons		

CONSELHOS ÚTEIS PARA A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES:

1. tome sempre o pequeno almoço é fundamental para começar bem o dia;
2. não esteja mais de três horas e meia sem comer, para evitar a voracidade alimentar e assim comerá mais do que realmente necessita;
3. diminua o consumo de açúcar . Use em alternativa adoçante.
4. inclua diariamente na sua alimentação fruta, legumes e vegetais. Podem ser frescos ou congelados. Não coma, porém, mais que 3 peças fruta por dia evite ingeri-las isoladamente.
5. reduza o consumo de gorduras; prefira as de origem vegetal como o azeite;
6. retire sempre as peles dos peixes e frango e as gorduras visíveis das carnes;
7. beba água diariamente mesmo que não sinta sede, pelo menos 1,5l / dia e no verão até 3 litros/dia.
8. use menos sal para temperar, faz aumentar a tensão arterial . Somos o 1º país da Europa que mais sal consome *per capita*, por isso, utilize outros condimentos como o louro, salsa, orégão, tomilho, coentros ...
9. leia o rótulo dos produtos alimentares, tenha em atenção ao sal “escondido” nos alimentos, ex. enchidos, bacalhau, salgadinhos de pacote, aperitivos, rissóis, croquetes....
10. coma devagar, mastigue bem os alimentos, pois a digestão começa na boca e faça as suas refeições em ambiente calmo.

JACQUELINE DIAS FERNANDES - NUTRICIONISTA

www.nutricionista.com.pt telm 938610432