DICAS E CONSELHOS SOBRE O COLESTEROL

Que **ALIMENTOS ESCOLHER?**



Conteúdo em colesterol por cada 100gr de alimentos:



CARNES E OVOS	
Porco (lombo)	72,0
Coelho	65,0
Ovos	504,0
Frango (coxa)	61,0
Frango (peito)	87,0
Vitela	70,0



DOCES	
Chocolate de leite	10,0
Chocolate de leite e avelãs	9,0
Gelado	57,0
Sorvete	0
Bolos	140,0
Massa folhada	141,0



VEGETAIS	
Azeitonas	0
Abacate	0



AZEITES E ÓLEOS	
Azeite	0
Óleo de girassol	0
Óleo de soja	0

FRUTOS SECOS	
Amêndoas	0
Amendoins	0
Nozes	0



LEITE E DERIVADOS	
Leite gordo	14,0
Manteiga	250,0
Margarina	0
Iogurte natural	10,00



PEIXE	
Atum	55,0
Bacalhau	50,0
Camarão	150,0
Linguado	50,0
Sardinha	100,0
Truta	57,0



Fundação Espanhola Hipercolesterolemia Familiar.
https://www.colesterolfamiliar.org/wp-content/uploads/2015/05/guia.pdf
Julho de 2020

CONSELHOS ÚTEIS

Cuidados com a alimentação nem sempre são suficientes. Estes devem ser complementados com um estilo de vida saudável.

Deve ainda seguir os seguintes conselhos:

Não fumar

Deixar de fumar tem benefícios claros na redução do risco cardiovascular.



Praticar atividade física

Escolha preferencialmente desportos aeróbicos, caminhar em passo rápido (25 km/semana), atividade física moderada (3,5-7h/semana) ou 30-60 min todos os dias.



Redução de peso

Valores superiores a 94 cm de cintura nos homens e de 80 cm nas mulheres são um indicador de obesidade.



Conte com a ajuda do seu médico

Fale com o seu médico de forma a despistar outras doenças que podem afetar a sua saúde cardiovascular como hipertensão arterial ou diabetes.



Guidelines da dislipidemia. March et al. *Eur Heart J.* 2020 jan 1;41(1):111-188.