



Alimentação saudável
e qualidade de vida

DISLIPIDEMIA

O que o Nutricionista
faz por você?

A dislipidemia é a alteração da concentração de lipídeos (gorduras) no sangue, como o colesterol, por exemplo. Sua origem pode ser genética ou por estilo de vida inadequado (como o sedentarismo, tabagismo, alimentação inadequada). O excesso de lipídeos no sangue é um sério fator de risco de doenças cardiovasculares ao provocar a aterosclerose, que é a formação de placas de gordura nos vasos que obstruem o fluxo sangüíneo. A qualidade da alimentação é primordial para a prevenção e o tratamento das dislipidemias.

Dicas para melhorar sua qualidade de vida:

1. *Beba pelo menos dois litros de água por dia, preferencialmente nos intervalos das refeições.*
2. *O consumo excessivo de alimentos fontes de gorduras como gema de ovo; carnes vermelhas de boi e de aves; miúdos de animais; leites integrais e seus derivados; embutidos (mortadela, salsichas, presunto, salame) charque, bacon e outros industrializados contribuem para o aumento de gordura no organismo.*
3. *Manteiga e margarinas comuns são prejudiciais; substitua-as por produtos com 0% trans e com percentual baixo de lipídios, leia sempre o rótulo.*
4. *Alimente-se de hortaliças e frutas, peito de aves, peixes, carne de soja, leite e derivados desnatados.*
5. *Retire a gordura aparente das carnes, a pele dos frangos e o couro de peixes.*
6. *Prefira óleos vegetais, exceto os de côco, dendê e de babaçu.*
7. *Pratique atividades físicas regularmente.*
8. *Elimine o fumo.*

Consulte um nutricionista!



**SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS**

www.cfn.org.br