

O colesterol é uma substância que existe no nosso organismo e é fundamental para a produção de vitamina D, que aumenta a absorção intestinal de cálcio e intervém na regulação do humor, de ácidos biliares, que auxiliam a digestão, e na produção de diversas hormonas, como as hormonas sexuais e o cortisol. O colesterol só é prejudicial se estiver elevado, pois o excesso desta gordura acumula-se nos vasos sanguíneos e pode causar um processo inflamatório aumentando o risco cardiovascular (risco de enfarte ou acidente vascular cerebral por exemplo).



## Dieta para reduzir o Colesterol



<b>USF ALPHA</b>	Tipo de Documento	Panfleto				
	Nome	Dieta para reduzir o colesterol				
	Área	Saúde do Adulto	Versão	1	Ano de elaboração	2019
	Elaborado por	Diana Silva		Ano de Revisão		

# Dieta para reduzir o Colesterol

Para **conseguir reduzir o colesterol**, deve então:

- Aumentar o consumo de **vegetais**
- Garantir o consumo de **2 a 3 peças de fruta** por dia
- Trocar os cereais e derivados de **cereais** refinados por versões **integrais**
- Aumentar o consumo semanal de **peixes gordos** e diminuir o consumo de carne, preferindo as carnes “brancas” e sempre retirando a pele e toda a gordura visível
- Incluir na alimentação **sementes, frutos oleaginosos e leguminosas**
- Preferir o **azeite, óleos vegetais e cremes vegetais** em detrimento da banha e manteiga
- Evitar a ingestão de produtos de charcutaria, de produtos de pastelaria e confeitaria, snacks doces e salgados e de outros produtos processados ricos em gordura saturada e trans e açúcares.



- ✓ Beba cerca de 1,5L de água por dia
- ✓ Pratique exercício físico moderado diariamente