

Os Triglicerídeos são a principal gordura presente no organismo e são provenientes não só da alimentação mas também são produzidos pelo fígado.

Quando se ingerem hidratos de carbono em excesso (doces, massas, sumos, etc.), estes são transformados em triglicerídeos e acumulados sob a forma de “depósitos de gordura”.

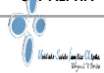
Algumas doenças também podem elevar este tipo de gorduras – diabetes, hipotireoidismo, insuficiência renal crónica, alcoolismo, por exemplo.

Se os valores forem acima do normal (150 mg/dl), aumenta o risco cardiovascular.



Dieta para reduzir os Triglicerídeos



U.F. ALPHA	Tipo de Documento	Panfleto			
	Nome	Dieta para reduzir os triglicerídeos			
	Área	Saúde do Adulto	Versão	1	Ano de elaboração
	Elaborado por	Diana Silva	Ano de Revisão		2019



Dieta para reduzir os Triglicerídeos

Para **reduzir os triglicerídeos** deve evitar:

Refrigerantes ou qualquer outra bebida rica em açúcar

Bebidas alcoólicas

Doces

Chocolate

Pão

Biscoitos

Massas

Pizzas



Gelados/Sorvetes/Frozen yogurt

Bolos

Leite gordo

Alimentos fritos

Queijos gordos



Dê preferência a:

- frango, peru, pato, coelho – cozinhados sem pele
- sardinha, carapau, salmão, cavala, truta, lampreia
- laticínios magros
- pão e massas integrais, sem açúcar
- legumes verdes, fruta fresca
- azeite, óleo de girassol, gérmen de trigo e soja



Quando for comprar comida, **leia os rótulos com atenção** e evite produtos ricos nos seguintes açúcares:

Sacarose

Glicose

Frutose

Xarope de milho

Maltose

Melaço

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