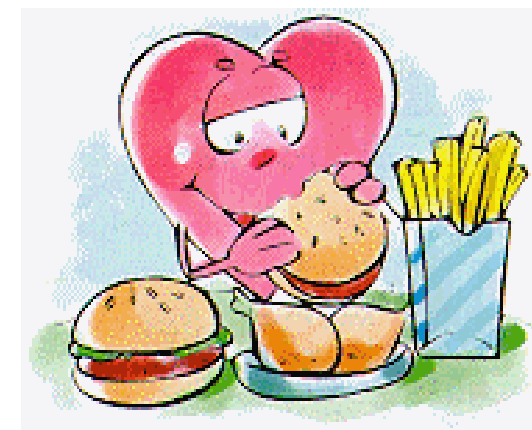


	Preferir 😊	Moderar 😐	Evitar ☹️
Cereais	Cereais integrais	Pão refinado, arroz, massa, biscoitos e flocos de milho	Produtos de pastelaria
Vegetais e Legumes	Todos os legumes (incluindo soja e proteína de soja) e vegetais crus/cozidos		Vegetais cozinhados com manteigas e natas
Frutas	Fresca/congelada e crua /cozida sem açúcar	Em geleia/compota, lata, sorvete e seca doce (desidratada)	
Açúcar	Adoçantes não calóricos	Açúcar de mesa, mel, chocolate e rebuçados	Bolos, e gelados
Carne e peixe	Aves domésticas sem pele e todos os tipos de peixe	Bife magro, borrego, porco ou vitela, marisco, crustáceos	Salsichas, salame, bacon, costeletas, miudezas
Ovos e produtos do dia	Leite e iogurte desnatados, clara de ovo	Leite e queijo magros e outros lactínios	Queijos, natas, gema de ovo, leite e iogurte gordos
Molhos e gorduras alimentares	Vinagre, ketchup, mostarda, ervas aromáticas e alho	Óleos vegetais, margarinas cremosas, maionese	Manteiga, margarinas sólidas, óleos de amendoim, coco e palma; banha
Nozes e sementes		Todas	Coco
Processo de confeção	Grelhar, cozer e cozinhar a vapor	Tostar, refogar	Fritar



Dislipidémias

USF ARANDIS

Rua Fernando Barros Leal, s/n
2560—253 Torres Vedras
261336373 ALA A
261 336371 ALA B

Elaborado por:

Vanda Pereira

(Interna do Ano Comum)

Atualizado por:

João Lima

(Médico IFG)



2022

O que são?

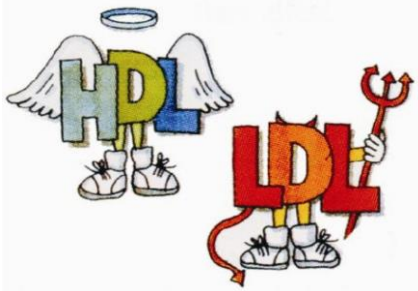
As Dislipidémias são alterações do metabolismo lipídico, ou seja, uma alteração na quantidade normal de gorduras no sangue.

Os lípidos são responsáveis por várias funções, tais como a absorção de vitaminas, produção e armazenamento de energia, etc.

O colesterol é transportado por 2 tipos de lipoproteínas:

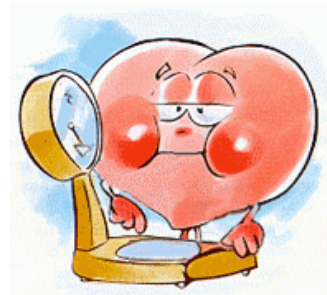
- **HDL** (o "**bom colesterol**"): remove as gorduras das artérias, impedindo a sua deposição e obstrução vascular.

- **LDL** (o "**mau colesterol**"): é responsável pelo transporte e deposição das gorduras nas paredes das artérias, promovendo o processo de aterosclerose, bloqueando o fluxo sanguíneo e obstruindo as artérias.



Quais as causas das Dislipidémias?

- Dieta com muitas gorduras
- Obesidade
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Consumo de álcool
- Fatores genéticos
- Hipotireoidismo
- Diabetes



Quais os sintomas?

A Dislipidémia por si só não provoca sintomas.

Pode originar doença arterial coronária, doença arterial periférica, enfarte agudo do miocárdio e os acidentes vasculares cerebrais (AVC), algumas das principais causas de mortalidade em Portugal.

Como prevenir as Dislipidémias?

Alterações do estilo de vida

Deve:

- ✓ Fazer exercício físico
- ✓ Perder peso
- ✓ Reduzir quantidade total de gorduras na sua dieta



Não deve:

- ✗ Fumar
- ✗ Consumir álcool

