



## E ovo, posso comer?

O ovo é rico em proteínas, vitaminas e minerais como ferro, fósforo e zinco. Sua gema, porém, contém elevada quantidade de colesterol (225mg/unidade).

A recomendação é que a ingestão diária de colesterol seja inferior a 300mg. Por esse motivo, embora o consumo do ovo não seja "**proibido**", seu consumo exige **moderação**, a fim de evitar que dislipidemias se desenvolvam ou se agravem.



### REFERÊNCIAS

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. **Arquivos brasileiros de cardiologia**. São Paulo, v. 101, n.4, p. 1-36, 2013.

Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Consenso Brasileiro Sobre Dislipidemias Detecção, Avaliação e Tratamento**. São Paulo, v. 43, n.4, 1999.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. **Arquivos brasileiros de cardiologia**, São Paulo, v.88, p. 2-19, 2007.

NOVELLO. D; FRANCESCHINI.P; QUINTILIAN.D.A; OST.P.R; Ovo: Conceitos, análises e controvérsias na saúde humana. **Arquivos Latino-americanos de nutrição**. Caracas, v.56, n.4, p.315-320, 2006

### Informações:

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE

Avenida das Nações Unidas s/n – Praça

Universitária

Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Camila dos Santos Araújo

Revisado por:

Samantha Pereira Araújo

Grazielle Gebrim Santos

Sara Cristina Nogueira



## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE DISLIPIDEMIAS



## O que é dislipidemia?



É o **aumento anormal de lipídios** (gorduras) no sangue, que pode causar a obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo.

## Como prevenir ou tratar as dislipidemias?

Diminuir o consumo de gorduras saturadas e trans

Evitar a ingestão de carnes gordurosas, embutidos (salame, mortadela, bacon), creme de leite e queijos amarelos. Diminuir também a ingestão de alimentos preparados com gordura saturada, como massas, pudins, alimentos que contenham gorduras *trans*, como biscoitos, salgadinhos, sorvetes, dentre outros.

Evite Carnes Gordurosas



Consumir regularmente alimentos fontes de ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturados

**Ácidos graxos monoinsaturados:** Diminuem o LDL colesterol (conhecido como "colesterol ruim") e os triglicerídeos (gorduras) sanguíneos e aumentam o HDL, colesterol (conhecido como "colesterol bom"). Fontes: azeite de oliva, óleo de canola, abacate.



**Ácidos graxos poliinsaturados:** Ajudam na redução dos triglicerídeos sanguíneos e aumento do HDL colesterol. Fontes: linhaça, óleo de soja, e peixes



Praticar atividade física regularmente

Esta previne o depósito de gordura, reduz a obesidade e o risco de doenças cardiovasculares

Preferir leites e derivados magros

Isto é, leite e iogurtes desnatados e queijos brancos, pois possuem menos gordura.



Evitar molhos em conserva, maionese, manteigas e margarinas

Pois estes são ricos em gorduras *trans* e saturadas.

Diminuir a quantidade de gordura

A recomendação diária é de **1 a 2 porções**, que equivale a **2 colheres de sopa de óleo vegetal**



Ingerir alimentos fontes de fibras

A ingestão de fibras **solúveis** reduz os níveis séricos de colesterol total e LDL-colesterol, já as fibras **insolúveis** aumentam a saciedade. A recomendação de ingestão adequada é de 14g de fibras para cada 1.000kcal ingeridos.

**Fontes de fibras solúveis:** frutas (maçã com casca, laranja, mamão, ameixa, dentre outras), aveia, leguminosas como: feijão, grão de bico, lentilha, ervilha.



**Fontes de fibras insolúveis:** cereais, grãos integrais, hortaliças.

