

CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA

Dislipidémia

Dislipidémias:

São alterações da concentração de gorduras no sangue e ocorrem quando existe:

- Aumento dos níveis de colesterol (hipercolesterolémia) > 190 mg/dl;
- Aumento dos níveis de triglicéridos (hipertrigliceridémia) > 150 mg/dl;
- Aumento dos níveis de colesterol e triglicéridos (dislipidémia mista).

Consoante o tipo de dislipidémia as recomendações alimentares são diferentes:

O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras saturadas (carnes, enchidos, queijos gordos, manteiga, natas), e a utilização frequente de métodos de confeção culinária envolvendo muita gordura, leva ao aumento dos valores de colesterol.

Alimentos ricos em açúcares simples (açúcar de mesa, mel, compotas de fruta, produtos de pastelaria, doces em geral, refrigerantes açucarados) e as bebidas alcoólicas elevam os níveis de triglicéridos.

Alimentos a comer TODOS OS DIAS:

- Produtos Hortícolas: presentes na sopa ao almoço e ao jantar e no prato na forma de saladas ou legumes cozinhados;
- Leguminosas (feijão, grão, favas, soja, ervilhas e lentilhas). Colocadas na sopa ou no prato;
- Cereais e Derivados (pão, massas, arroz, cereais de pequeno-almoço) e Tubérculos (batata): devem estar presentes em todas as refeições em quantidades adequadas e devem ser preferíveis de mistura ou integrais;
- Fruta:
- É recomendada a ingestão de 2 a 4 peças de fruta por dia;
- Lacticínios (leite, iogurte e queijo): sempre magros ou meio-gordos;
- Gorduras (azeite, óleo de amendoim, cremes vegetais para barrar): pequenas quantidades para temperar e cozinhar;
- Carne, Peixe e Ovos: coma em quantidades pequenas;
- Carne: escolha carnes mais magras (frango, peru, coelho, porco magro) e retire todas as gorduras visíveis e peles;
- Peixe: prefira-o à carne;
- Ovos: recomenda-se não exceder os 2 ovos por semana;
- Bebidas (água, infusões de ervas, cevada): diariamente recomenda-se a ingestão de 1,5 a 3 litros.

Todos os alimentos que não fazem parte da tabela anterior devem ser consumidos apenas em dias de festa e em pequenas quantidades.

Confeção dos alimentos:

1. Utilize pequenas quantidades de gordura, e dê preferência ao azeite. Varie os métodos culinários, pode fazer grelhados, assados no forno, cozidos, estufados:
2. Use pouco sal para temperar, privilegie a utilização de ervas aromáticas e especiarias.

É fundamental fazer várias refeições diariamente. Faça lanches a meio da manhã e da tarde para controlar o apetite ao longo do dia.

A prática de atividade física regular é muito importante. Promove o bem-estar físico e psicológico, e ainda ajuda a equilibrar os níveis de colesterol e de triglicéridos.











A Cardiologista Pediatra,

Dr^a. Isabel Catanho de Menezes

CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA

Dieta para Hiperlipidémias Mistas

Atenção ao Açúcar e ao Colesterol!

	ALIMENTOS ACONSELHADOS	ALIMENTOS DESACONSELHADOS
CARNE E PEIXE	 <p>Carnes brancas (frango, pato, etc.) excluindo a pele do frango. Carnes de cavalo, coelho.</p> <p>O peixe é muito aconselhado, sobretudo o peixe gordo (mínimo 4 refeições/semana). Sardinha, salmão, lampreia, atum, arenque.</p>	<p>Bife de vaca, carne de porco magro, sendo especialmente desaconselhadas as carnes de carneiro, porco, cordeiro. Charcutaria, enchidos e presunto. Viçeras. Alimentos comprados feitos. Mariscos (caranguejo, santola, etc.).</p>
PÃO E FARINÁCEOS	 <p>Pão ou tostas. Batatas, massas, arroz,, farinhas deverão ser reduzidos.</p>	<p>Bolos.</p>
OVOS	 <p>1 ovo/semana (a clara do ovo poderá ser consumida sempre que desejar)</p>	
LEGUMES VERDES	 <p>Todos os legumes verdes.</p>	
LEITE E QUEIJO	 <p>Leite magro, líquido ou em pó (10 g de pó = a 1 dl de líquido). Iogurte natural e queijos frescos com 0% a 20% de gordura.</p>	<p>Todos os outros leites, iogurtes de fruta. Outros queijos (por serem gordos).</p>
FRUTAS	 <p>Todos os frutos frescos crus ou cozidos sem açúcar.</p>	<p>Frutos em calda. Frutos secos doces: ameixas, etc..</p>
AÇÚCAR E ADOÇANTES	 <p>Edulcorantes (Sacarina, Hermezetas).</p>	<p>Os açúcares e todos os rebuçados, compotas, mel, bombons, incluindo os produtos de "dieta" contendo frutose ou levulose.</p>
GORDURAS	 <p>Gorduras poliinsaturadas (óleos de girassol, de germen de milho e de soja). Azeite, óleos de grão-de-uva e de noz, MAS ATENÇÃO ÀS CALORIAS !</p>	<p>De origem animal (manteiga, banha e margarina). Óleos de amendoim e de côco.</p>
CONDIMENTOS	 <p>Mostarda, molho de tomate, vinagre, alho, cebola, pimenta, ervas aromáticas, louro especiarias, tomilho, etc..</p>	<p>Molhos em conserva.</p>
BEBIDAS	 <p>Água. Café e chá fracos. Sumo de frutos frescos (substituindo os frutos).</p>	<p>TODAS AS BEBIDAS ALCOÓLICAS. Xaropes, laranjadas, limonadas, etc..</p>

A Cardiologista Pediatra,

Dr.ª Isabel Catanho de Menezes

CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA

Dieta para Hiperlipidémias Mistas

Atenção ao Açúcar e ao Colesterol!

	Alimentos Aconselhados	Alimentos Desaconselhados
Carne e Peixe	Carnes brancas (frango, pato, etc.) excetuando a pele do frango Carne de cavalo, coelho O peixe é muito aconselhado, sobretudo o peixe gordo (mínimo 4 refeições / semana) Sardinha, salmão, lampreia, atum, arenque	Bife de vaca, carne de porco magro, sendo especialmente desaconselhadas as carnes de carneiro, porco, cordeiro Charcutaria, enchidos e preceunto Vísceras Alimentos comprados feitos Marisco (caranguejo, santola, etc.)
Pão e Farináceos	Pão ou totas. Batatas, massas, arroz, farinhas deverão ser reduzidos	Bolos
Ovos	1 ovo / semana (a clara poderá ser consumida sempre que desejar)	
Legumes Verdes	Todos os legumes verdes	
Leite e Queijo	Leite magro, líquido ou em pó (10g de pó = 1 dl de líquido) Iogurte natural e queijos frescos com 0% a 20% de gordura	Todos os outros leites Iogurtes de fruta Outros queijos (por serem gordos)
Frutas	Todos os frutos frescos crus ou cozidos sem açúcar	Frutas em calda Frutos secos doces: ameixas, etc.
Açúcar e Adoçantes	Edulcorantes (sacarina, hermezetas)	Os açúcares e todos os rebuçados, compotas, mel, bombons, incluindo os produtos de "dieta", contendo frutose ou levulose
Gorduras	Gorduras polinsaturadas (óleos de girassol, de germen de milho e de soja) Azeite, óleos de grainha de uva e de noz ATENÇÃO ÀS CALORIAS	De origem animal (manteiga, banha e margarina) Óleos de amendoim e de côco
Condimentos	Mostarda, molho de tomate, vinagre, alho, cebola, pimenta, ervas aromáticas, louro, especiarias, tomilho, etc.	Molhos em conserva
Bebidas	Águas, Café e chá fraco Sumo de frutos frescos (substituindo os frutos)	TODAS AS BEBIDAS ALCOÓLICAS Xaropes, laranjadas, limonadas, etc.

A Cardiologista Pediatra,

Dr.ª Isabel Catanho de Menezes