

## **DICAS DE DIETA PARA CONTROLE DE COLESTEROL RUIM (LDL).**

### **1. Alimentos que devem ser evitados:**

- Carnes com gordura
- Embutidos (presunto, copa, salame, salsicha, mortadela)
- Linguiça
- Manteiga
- Requeijão
- Leite integral
- Queijos Amarelos
- Ovo
- Gordura de coco
- Doces

### **2. Alimentos que devem ser preferidos:**

- Leite desnatado
- Queijo branco
- Carnes magras. Sempre grelhadas, assadas ou cozidas.
- Margarina Light

### **3. Alimentos que diminuem o colesterol – LDL**

- Margarina Becel Pró-active: 2 colheres (sopa) por dia. Não se deve aquecer esta margarina.
- Linhaça: Grão dourado. Triturar 1 colher de sopa (no liquidificador ou pilão) logo antes de consumi-la, para evitar perda do valor nutritivo. Adicionar a frutas, sucos ou vitaminas.

**Lembre-se: Atividade física regular ajuda no controle do LDL-colesterol e deve ser feita pelo menos 3 vezes por semana.**