

DICAS DE DIETA PARA CONTROLE DE TRIGLICERÍDEOS

1. Alimentos que não devem ser consumidos:

- Gorduras: Frituras, Carne gorda, pizza, ...
- Doces
- Açúcar

2. Alimentos que devem ser consumidos com moderação:

- Carboidratos: - Arroz (3 - 4 colheres de sopa por refeição)
 - Feijão (2 - 3 colheres de sopa por refeição)
 - Batata
 - Macarrão (5 colheres de sopa por refeição)
 - Pão
 - Mandioca, mandioquinha
 - Frutas (no máximo 3 porções de frutas por dia)

Não consumir dois carboidratos na mesma refeição: Por exemplo: Arroz com batata, macarrão com pão. A única combinação que pode é arroz com feijão.

- Carnes: Sempre magra e grelhadas, assadas ou cozidas.

3. Alimentos que podem ser consumidos à vontade:

- Verduras.
- Água

Lembre-se: Atividade física regular ajuda no controle glicêmico, e deve ser feita. Prefira alimentos integrais.