



## RECOMENDAÇÕES PARA CONTROLE DOS TRIGLICERÍDEOS

A hipertrigliceridemia é o aumento dos triglicerídeos (TG) no sangue. A taxa de TG é considerada elevada quando está acima de 200 mg/dl. Para serem considerados normais, os níveis de TG devem estar abaixo de 150 mg/dl (valores de referência para adultos > de 20 anos de idade). Valores entre 150-200 mg/dl são considerados limítrofes.

*O carboidrato é um nutriente responsável pelo fornecimento de energia, portanto devemos ingeri-lo. Contudo, o consumo excessivo desse nutriente leva ao ganho de peso e aumento dos triglicerídeos.*

Veja como controlar os níveis de triglicerídeos para obter uma vida mais saudável a partir do controle da ingestão de carboidratos:

### **Evitar o consumo dos seguintes alimentos:**

- Açúcar, mel, doces, sorvetes, gelatinas não diet;
- Pudim, compotas, frutas secas e cristalizadas;
- Roscas, tortas, balas, biscoitos, chocolates;
- Massas em excesso, tais como: lasanha, macarronada, ravióli, nhoque, pizzas, etc;
- Farinhas (mandioca, milho, trigo, aveia);
- Refrigerantes e outras bebidas açucaradas;
- Bebidas alcoólicas

*Estes alimentos possuem uma alta concentração de carboidratos na sua composição.*

**Outros alimentos que você deve controlar na alimentação, consumindo com moderação:**

- Bolachas de água e sal, cream cracker, torradas e pão.
- Batata, mandioca, beterraba, arroz, macarrão, milho verde
- Feijão, ervilha, soja, lentilha, vagem.

***A ingestão desses alimentos deve ser moderada.***

### **Alimentos permitidos:**

- Leite desnatado, café, chá, suco natural de fruta;
- Queijos brancos (Pelo seu menor teor de gordura). Ex: ricota, tipo minas, cottage, etc.;
- Carnes magras (sem capa de gordura e/ou pele);
- Óleo vegetal. Dar preferência ao de milho, canola ou azeite de oliva. Em caso de controle de peso, os mesmos devem ser consumidos diariamente, mas com moderação;
- Frutas;
- Verduras e legumes.

### **Recomendações:**

- Utilizar adoçante no lugar do açúcar
- Praticar exercícios físicos regularmente
- Reduzir as gorduras saturadas (de origem animal) e o colesterol de sua dieta.
- Reduzir consideravelmente a ingestão de álcool, pois mesmo pequenas doses podem levar a grandes alterações nos níveis de triglicerídeos no sangue.
- Substituir gorduras saturadas e carboidratos por gorduras mono e poliinsaturadas, como óleo de canola, oliva ou margarina.
- controlar sua ingestão de carboidratos como pão, massas e doces no dia-a-dia.