



# Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



# Plano Alimentar para Colesterol Elevado

## **IMPORTANTE**

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica, exames laboratoriais e estilo de vida do paciente.

---

## 1. **Objetivos da Dieta**

- Reduzir níveis de colesterol total e LDL (“mau” colesterol).
  - Aumentar o colesterol HDL (“bom” colesterol).
  - Proteger a saúde cardiovascular e prevenir aterosclerose.
  - Apoiar o controlo de peso e equilíbrio metabólico.
- 

## 2. **Princípios e Fundamentos**

O plano alimentar para colesterol elevado centra-se na redução de gorduras saturadas e trans, substituindo-as por gorduras insaturadas de origem vegetal e peixes ricos em ómega-3. O consumo de fibras solúveis (aveia, maçã, leguminosas, sementes de linhaça) ajuda a reduzir a absorção de colesterol no intestino.

As frutas e vegetais frescos, ricos em antioxidantes, contribuem para a proteção vascular. Devem evitar-se fritos, carnes processadas, queijos curados e produtos industrializados. A hidratação adequada, a prática regular de exercício físico e o controlo do stress são fundamentais para o sucesso do protocolo.

---

## 3. **Menu Exemplo**

### **Pequeno-almoço**

- Papas de aveia com bebida de soja, maçã ralada e sementes de linhaça moída.
- Chá verde ou infusão antioxidante.

### **Meio da manhã**

- Pêra com 5 nozes.

### **Almoço**

- Sopa de legumes.
- Salada de rúcula, tomate cherry e pepino com azeite virgem extra.
- Filete de salmão grelhado com batata-doce assada e brócolos ao vapor.

### **Lanche**

- Pão integral com pasta de abacate e sementes de sésamo.

## Jantar

- Creme de cenoura e gengibre.
- Peito de frango grelhado com arroz integral e courgette salteada.

## Ceia (opcional)

- Infusão de camomila.
- 

## 4. Alimentos a Privilegiar

- Frutas frescas (maçã, pêra, citrinos, frutos vermelhos).
  - Vegetais variados, crus e cozinhados.
  - Leguminosas (feijão, grão, lentilhas).
  - Cereais integrais (aveia, arroz integral, centeio).
  - Peixes gordos ricos em ómega-3 (salmão, sardinha, cavala).
  - Oleaginosas e sementes (nozes, amêndoas, linhaça, chia).
  - Azeite virgem extra como principal gordura.
- 

## 5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Carnes processadas (enchidos, bacon, fiambre).
  - Queijos curados e laticínios gordos.
  - Fritos e alimentos com gorduras trans.
  - Doces, bolos e pastelaria industrial.
  - Refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso.
- 

## 6. Higiene de Vida Associada

- Praticar exercício físico aeróbico pelo menos 150 min/semana.
  - Manter hidratação adequada (1,5–2 L/dia).
  - Evitar tabaco e excesso de álcool.
  - Garantir sono reparador e reduzir stress.
  - Fazer check-ups regulares ao perfil lipídico.
- 

## Contraindicações e Precauções

Deve ser adaptado em doentes com patologia hepática, insuficiência renal ou outras condições metabólicas. Em alguns casos pode ser necessário ajustar em conjunto com terapêutica farmacológica.