



Guia Alimentar para Controle de Colesterol e Pré-Diabetes

✖️ Alimentos que devem ser evitados ou consumidos raramente

✖️ Gorduras ruins (aumentam o colesterol LDL)

- 🍟 Frituras em geral → aumentam inflamação e colesterol ruim
- 🥓 Bacon, linguiça, salsicha, salame, presunto → embutidos ricos em sal e gordura
- 🥩 Carnes muito gordurosas (picanha frequente, costela, cupim) → elevam colesterol
- 🐔 Pele de frango → concentra gordura saturada
- 🌾 Banha, gordura vegetal hidrogenada → favorecem placas de gordura nas artérias
- 🧈 Margarina comum → rica em gorduras trans

✖️ Carboidratos refinados (aumentam glicemia e triglicerídeos)

- 🍞 Pão branco → absorção rápida, eleva glicose
- 🍚 Arroz branco → pobre em fibras
- 🍜 Macarrão comum → alto índice glicêmico
- 🍪 Bolo, biscoito, bolacha recheada → ricos em açúcar e gordura
- 🥢 Tapioca em excesso → alto índice glicêmico
- 🌾 Farinha branca → pouco nutritiva

✖️ Açúcares e doces

- 🥤 Refrigerante (inclusive “normal”) → excesso de açúcar
- 🥤 Suco industrializado → contém açúcar adicionado
- 🍯 Açúcar, mel, rapadura → elevam glicemia
- 🎁 Doces, chocolates ao leite → ricos em açúcar e gordura
- 🍫 Sobremesas em geral → aumentam triglicerídeos

✖️ Bebidas problemáticas

- 🥤 Refrigerantes → excesso de açúcar
- 💡 Bebidas energéticas → estimulantes e muito açúcar
- 🍺 Álcool em excesso (cerveja e drinks doces) → aumenta triglicerídeos

✖️ Ultraprocessados

- 🍔 Fast food → rico em gordura e sal
- 🍕 Pizza industrializada → excesso de gordura e sódio

- Lasanha pronta → ultraprocessada, pouco nutritiva
- Salgadinhos de pacote → ricos em gordura trans
- Comidas congeladas prontas → alto teor de sódio

Alimentos que exigem controle de quantidade

- Batata, mandioca, inhame → ricos em carboidratos
- Arroz integral → deve ser moderado
- Frutas muito doces (banana madura, manga, uva) → elevam glicemia
- Ovos → geralmente 1 por dia, salvo orientação médica

O que ajuda a controlar colesterol e pré-diabetes

- Verduras e legumes à vontade → ricos em fibras e antioxidantes
- Feijão, lentilha, grão-de-bico → boas fontes de proteína vegetal
- Aveia → ajuda a reduzir colesterol
- Peixes (sardinha, atum, salmão) → ricos em ômega-3
- Azeite de oliva (com moderação) → gordura saudável
- Castanhas (poucas unidades) → boas gorduras
- Frutas com baixo índice glicêmico (maçã, pera, morango) → controlam glicemia

Dicas importantes

- Comer de 3 em 3–4 horas → evita picos de glicemia
- Evitar comer carboidrato sozinho → sempre combinar com proteína ou fibra
- Priorizar comida de verdade → menos industrializados
- Caminhada ou exercício leve → ajuda muito a baixar glicose e colesterol