



# 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
- 🍺 Alcool 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