

ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA OBESIDADE, DIABETES, ESTEATOSE HEPÁTICA (GORDURA NO FÍGADO) E HIPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROL ALTO) OU SIMPLEMENTE PARA TER MAIS SAÚDE

1. EVITAR carboidratos refinados e de alto índice glicêmico, como: Pão Branco, Arroz Branco, Macarrão não integral, CUSCUZ, TAPIOCA, Biscoitos, Bolos, Sorvetes. Não significa consumir NUNCA, apenas não fazer deles a regra.

2. Moderar o consumo de carboidratos em geral. Não precisa deixar de comer, basta comer porções menores e escolher os de menor índice glicêmico. **PREFIRA:** Alimentos integrais, Inhame, Macaxeira (Mandioca), Batata doce cozida, Farelo de aveia, Farinha de linhaça, Farinha de coco, Quinoa, Abóbora (Jerimum), Feijão, Lentilha, Cará, Batata Baroa.

3. Evite usar óleo para cozinhar. Caso precise usar para alguma receita, use azeite extravirgem ou óleo de coco na menor quantidade possível.

4. Moderar o consumo de frutas e escolher aquelas com menor quantidade de frutose: Abacate, banana, acerola, morango, mirtilo (ou Blueberry), mamão, caju, cajá, maçã, ameixa, pêra, coco... Lembrem-se que uma porção média de fruta tem entre 100 e 150 gr em média. Você pode ter em casa uma balança de cozinha e pesar os alimentos pra ter uma ideia do tamanho da porção.

5. Aumentar o consumo de vegetais, especialmente os verdes escuros (brócolis, couve, rúcula, vagem, etc). Aumente também o consumo de folhas como alface, acelga, couve folha, etc.

6. NÃO CONSUMIR AÇÚCAR DE NENHUM TIPO (Branco, Orgânico, Mascavo, Demerara) nem produtos industrializados adoçados. Olhe sempre o rótulo dos produtos e a lista dos ingredientes. **Evite qualquer produto que contenha:** Maltodextrina, açúcar, xarope de glicose, glucose, açúcar líquido, açúcar invertido, xarope de frutose, frutose, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glutamato monossódico. Não compre. Evite os industrializados muito processados: iogurtes adoçados, barrinhas de cereais, barrinhas de proteínas, biscoitinhos, rap 10, granolas, torradas.

7. EVITAR SUCOS, especialmente de uva integral e de laranja. Se for consumir sucos, dê preferência a sucos de maracujá, acerola ou limão (naturais da fruta) e não adoce ou use Stevia ou Xilitol para adoçar. Não consuma sucos de caixinhas ou refrigerantes.

8. Não consuma embutidos: peito de peru, bacon, salame, mortadela, presunto.

9. Não se engane com produtos “diet”, “light” ou “zero”. Prefira consumir alimentos in natura pouco processados.

10. Evite adoçantes artificiais (Zero cal, Assugrin, ou qualquer que contenha Sacarina, Ciclamato de Sódio, Acessulfame K, Aspartame ou Sucralose). Prefira os naturais, como Stevia ou Xilitol.