

## **ORIENTAÇÕES ALIMENTARES PARA OBESIDADE, DIABETES, ESTEATOSE HEPÁTICA (GORDURA NO FÍGADO) E HIPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROL ALTO) OU SIMPLESMENTE 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.