

A EVITAR...

- Salgadinhos;
- Folhados, quiches, empadas (...);
- Produtos de pastelaria e confeitaria;
- Produtos de charcutaria, salsicharia e enchidos;
- Refeições tipo fast-food ;
- Panados;
- Batatas fritas e outros aperitivos;
- Maionese, mostarda, molhos com natas e outros muito gordurosos;
- Caldos concentrados (caldo de galinha, vaca, marisco...);
- Patês (fígado, atum...);
- Bolachas e biscoitos;
- Chocolates, bombons, snacks de chocolate e gorduras para barrar de chocolate;
- Determinados tipos de queijo.

DICAS:

- Substituir os fritos por assados, cozidos ou estufados;
- Dar preferência ao peixe e carnes magras (ex.: aves e coelho, e sempre sem pele);
- Limitar o uso da manteiga e margarina principalmente ao cozinhar. Preferir sempre o azeite.



workcare
A saúde da sua empresa



COLESTEROL
Consequências
e formas de evitar



workcare
A saúde da sua empresa

Consequências de níveis elevados de colesterol no sangue...

É prejudicial à saúde do coração. Pode haver acumulação de gordura nas artérias, criando obstrução à passagem do sangue, dificultando o bombeamento e distribuição do sangue a todo o corpo, podendo provocar:

ENFARTE

AVC

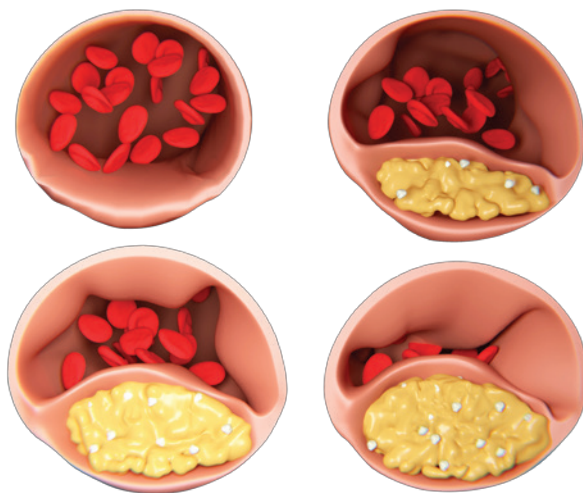
ENTRE OUTROS...



O QUE É O COLESTEROL?

O colesterol é um tipo de gordura que existe apenas nos alimentos de origem animal. Apesar de desempenhar funções muito importantes no nosso organismo, este tipo de gordura, se consumida em excesso, pode também ser muito prejudicial. Quando se ingerem grandes quantidades de colesterol no dia a dia, este pode elevar os níveis do nosso colesterol sanguíneo (do colesterol total e do "mau colesterol") e, por isso, aumentar o risco do aparecimento de doenças circulatórias e cardíacas.

DGS, 2002



- ✗ SEDENTARISMO
- ✓ EXERCÍCIO FÍSICO
- ✗ BEBIDAS ALCOÓLICAS
- ✓ ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- ✗ TABACO