



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: CONTROLE DO COLESTEROL

O aumento dos níveis de **colesterol** é comum na **gravidez**. O motivo principal são as alterações hormonais de estrogênio, progesterona e do hormônio placentário durante a gravidez. Uma alimentação saudável ajuda a controlar e a reduzir os níveis de colesterol. É importante diminuir o consumo de produtos que possam aumentar o colesterol, aumentar a ingestão de fibras, manter o peso corporal e praticar exercícios recomendados para a gravidez (sob orientação médica).

PARA CONTROLAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL:

EVITAR:

- **Leite integral, creme de leite (receitas com creme de leite), queijos “amarelos”** (parmesão, queijo cheddar, queijo prato, coalho, muçarela, brie, emmental/suíço) e **sorvetes industrializados**;
- **Preparações como:** suflês, molhos cremosos, tortas, pavês, sopas cremosas, empadões, quiches e saladas cremosas, à milanesa (bife ou carne à milanesa), com maionese e com óleo de dendê.
- **Frutos do mar** (camarão, lagosta, marisco, caranguejo);
- **Vísceras e miúdos em geral** (fígado de boi ou frango, moela, miolo de porco, coração de frango);
- **Embutidos** (salsicha, linguiça, presunto, salaminho e mortadela), **salsichão, hambúrgueres, nuggets, steaks de frango ou peixe, bacon**;
- **Carne de porco** (pernil de porco, carré, costela de porco) e **banha de porco**;
- **Alimentos gordurosos, salgados fritos** (pastel) e **frituras em geral** (batata-frita, peixe frito);
- **Pele de aves** (frango, galinha).

PREFERIR CONSUMIR:

- **Leite e derivados desnatados**;
- **Pães, biscoitos, cereais e massas integrais**;
- **Utilizar 02 colheres de Cereais** (farelo de **aveia** ou semente de linhaça ou chia) nas refeições;
- **Carnes vermelhas magras** (patinho, alcatra, coxão mole ou duro) **ou peito de frango sem pele** **ou peixe filé ou posta sem pele** **ou sardinha fresca** **ou ovo**, sempre **assados, cozidos ou grelhados**;
- **Retirar a pele das aves** (frango, galinha) e **a gordura aparente da carne** antes de prepara-los;
- **Frutas, verduras e legumes** (observar a quantidade recomendada de cada item pelo Nutricionista);
- **Pouco óleo vegetal** para preparar os alimentos (utilizar óleo de canola ou soja).

Recomendações Gerais:

- Não cozinhar o feijão com carnes dentro,
- Não utilizar banha de porco e nem temperos industrializados para cozinhar. Usar temperos naturais;
- Seguir a dieta prescrita pelo Nutricionista, comer a quantidade indicada dos grupos de alimentos;
- Comer a cada 3 horas, evitando ingestão excessiva de alimentos ou “beliscar” entre as refeições;
- Caso haja necessidade, ingerir as medicações prescritas pelo Médico no horário determinado;

AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho¹, Regina Rocco², Jéssica Govea Camilo³, Júlia Silva³, Rebecca Caetano dos Santos³.

¹Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, ²Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, ³Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. **Ano: 2022.**