

ADEQUAÇÃO DE CARDÁPIO – Dislipidemia

Descrição: As dislipidemias são alterações no metabolismo das gorduras caracterizadas por anomalias nos níveis de lipídeos no sangue principalmente do colesterol total e dos triglicerídeos. As dislipidemias são fatores determinantes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Objetivos da dieta: Incentivar escolhas saudáveis; Reduzir quantidade de gordura da dieta.

Evitar	Substituir por	Outras orientações
1) Biscoito tipo cream cracker ou maisena ou pão	1) Biscoito ou pão integral/diet	Incentivar o consumo de Frutas, Legumes e Verduras (FLV);
2) Leite + achocolatado ou compostos lácteos	2) Fórmula de soja + achocolatado diet	Dar preferência a alimentos ricos em fibras como as opções integrais e FLV;
3) Embutidos (salsicha, linguiça)	3) Carnes bovina, frango, ovo ou peixe	As frutas podem ser servidas como lanches intermediários;
4) Margarina	4) Geleia diet	Atentar-se ao excesso de sal na comida
5) Alimentos gordurosos em datas comemorativas	5) Receitas/Alimentos especiais	Separar anteriormente porção de outra carne para o dia que a salsicha estiver no cardápio

CARDÁPIO

	BERÇÁRIO MATERNAL	PRÉ-ESCOLA FUNDAMENTAL / EJA I
Almoço	Arroz e Feijão (2/3 da porção)	Arroz e Feijão (2/3 da porção)
	Carne (porção normal)	Carne (porção normal)
	Legumes e verduras (dobro da porção)	Legumes e verduras (dobro da porção)
Sobremesa	Fruta	Fruta
Lanche	Fórmula infantil ou leite	Biscoito integral + fórmula de soja com achocolatado diet
Pré-janta	Sopa (sem macarrão) com carne e legumes ou Canja	