

LISTA DE COMPRAS PARA UM CORAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

O que colocar no carrinho para ajudar a reduzir o colesterol LDL

POR QUE ESTA LISTA FUNCIONA

- Fibras solúveis:** Formam um gel no intestino, se ligam a ácidos biliares e reduzem a absorção de colesterol. *Fontes: aveia, cevada, feijão, lentilha, grão-de-bico, maçã, pera, frutas cítricas.*
- Gorduras insaturadas no lugar das saturadas:** Quando substituem manteiga, embutidos e carnes gordurosas, ajudam a baixar o LDL. *Fontes: azeite, abacate, castanhas, sementes, peixes.*
- Menos ultraprocessados e carnes processadas:** Reduzir gordura trans, sódio e açúcar adicionado.

Lembrete: nenhum alimento sozinho muda um LDL muito alto. O efeito aparece quando vários entram na rotina e os que elevam o colesterol saem do prato.

□ GRÃOS E CEREAIS

Item	Por que levar	Como usar
Aveia em flocos	Fonte de beta-glucana (fibra solúvel)	Mingau, frutas, panquecas, misturada ao iogurte
Cevada em grão ou perlada	Beta-glucana	Sopas, saladas, refogados
Arroz integral	Mais fibra que o branco	Substituir parte do arroz branco
Quinoa	Proteína vegetal + fibra	Saladas, tabule, acompanhamentos
Pão integral	Mais fibra, menos açúcar (100% ou farinha integral como 1º item)	Café da manhã, lanches

Dica: prefira aveia em flocos ou farinha, não os sachês instantâneos com açúcar adicionado.

□ LEGUMINOSAS

Item	Por que levar	Como usar
Feijão (preto, carioca, fradinho)	Fibra solúvel + proteína	Prato principal, sopas, saladas
Lentilha	Fibra solúvel + ferro	Sopas, saladas, hambúrguer vegetal
Grão-de-bico	Fibra solúvel + proteína	Saladas, homus, curry
Ervilha seca	Fibra + proteína	Sopas, purês
Soja em grão ou tofu	Proteína vegetal	Refogados, grelhados, saladas

Dica: deixe de molho e cozinhe em maior quantidade. Congele em porções.

□ FRUTAS

Item	Por que levar	Como usar
Maçã	Pectina (fibra solúvel)	Com casca, lanche
Pera	Pectina	Com casca, lanche
Cítricos	Pectina + Vit. C	Fruta inteira (não só suco)
Banana	Fibra + potássio	Lanche, mingau, vitaminas
Abacate	Gordura insaturada	Saladas, torradas, cremes
Frutas vermelhas	Antioxidantes + fibra	Iogurte, lanches

Dica: prefira a fruta inteira ao suco. A fibra fica na polpa/casca.

□ VERDURAS E LEGUMES

Item	Por que levar	Como usar
Brócolis/Couve-flor	Fibra + antioxidantes	Refogados, assados, saladas
Couve/Espinafre	Fibra + folato	Saladas, sucos, refogados
Cenoura/Beterraba	Fibra + carotenoides	Saladas, assados, sopas
Tomate	Licopeno	Saladas, molhos caseiros
Alho e cebola	Compostos sulfurados	Base de refogados

Dica: varie as cores. Quanto mais colorido, mais nutrientes.

□ GORDURAS BOAS			□ PROTEÍNAS		
Item	Por que levar	Como usar	Item	Por que levar	Como usar
Azeite extravirgem	Gordura monoinsaturada	Finalizar pratos, saladas	Peixes (sardinha/atum)	Ômega-3	Assado, grelhado, saladas
Castanhas	Gordura insaturada + fibra	Lanche (punhado pequeno)	Frango sem pele	Menos gordura saturada	Grelhado, assado, desfiado
Nozes	Ômega-3 vegetal	Lanche, saladas, mingau	Ovos	Proteína + nutrientes	Cozido, mexido, omelete
Sementes (chia/linhaça)	Ômega-3 + fibra	Iogurte, frutas, saladas	Iogurte natural	Proteína + probióticos	Lanche, molhos, vitaminas
Pasta de amendoim	Gordura boa + proteína	Lanche, vitaminas (s/ açúcar)	Queijos brancos	Menos gordura saturada	Lanche, recheios
Dica: oleaginosas são calóricas. Um punhado por dia já ajuda.			Dica: peixe 2x/semana é uma ótima meta. Sardinha é rica em ômega-3.		

□ PARA A DESPENSA		
Item	Por que levar	Como usar
Psyllium	Fibra solúvel concentrada	1 colher de chá em água, sucos ou iogurte
Canela / Cúrcuma	Sabor sem açúcar / Antioxidante	Frutas, mingau, café, temperos e refogados
Ervas e especiarias	Substituem sal e realçam sabor	Temperar carnes, legumes, saladas
Frutas secas sem açúcar	Fibra + minerais	Lanche, saladas (porção pequena)

□ O QUE REDUZIR OU DEIXAR DE FORA	
Item	Por quê
Gordura trans	Procure "gordura parcialmente hidrogenada" nos ingredientes, mesmo com rótulo "zero trans".
Carnes processadas	Salsicha, linguiça, presunto, bacon, salame — somam gordura saturada e sódio.
Ultraprocessados	Biscoitos, salgadinhos, congelados — gordura ruim + açúcar + pouca fibra.
Manteiga e banha	Prefira azeite, abacate ou castanhas. Óleo de coco eleva LDL em comparação a óleos vegetais.
Açúcar e refinados	Refrigerantes, doces, pão branco — trocar gordura por carboidrato refinado piora triglicerídeos/HDL.
"Zero Colesterol"	O colesterol da comida pesa menos que gordura saturada/trans. Produtos zero colesterol podem ter ambas.

COMO USAR ESTA LISTA		UM DIA DE EXEMPLO	
1. Leve ao mercado:	Marque o que tem e o que precisa comprar.	Café	Mingau de aveia com maçã, canela e castanhas
2. Comece pelo básico:	Escolha 5 itens de categorias diferentes.	Almoço	Arroz integral, feijão, verduras e peixe/frango com azeite
3. Aumente a fibra aos poucos:	Adicione 1 fonte/dia em 2-3 semanas.	Lanche	Fruta com casca e iogurte natural
4. Faça trocas:	Manteiga por azeite, lanche por fruta + castanhas.	Jantar	Lentilha ou grão-de-bico com legumes refogados
5. Planeje a semana:	Lave, corte e porcione com antecedência.		

QUANDO A ALIMENTAÇÃO NÃO BASTA

Dieta e exercício são a base, mas há situações que exigem tratamento médico: LDL muito elevado/histórico familiar, diabetes/hipertensão já diagnosticados, exames alterados sem melhora após semanas de mudança ou uso de medicamentos para colesterol (que jamais devem ser alterados sem orientação).

AVISO IMPORTANTE: Este material tem finalidade informativa e educativa. Não substitui consulta médica ou com nutricionista. Não use o conteúdo para ajustar ou suspender medicamentos por conta própria.

REFERÊNCIAS: Whitehead et al. (Am J Clin Nutr, 2014) · Ha et al. (CMAJ, 2014) · Jovanovski et al. (Am J Clin Nutr, 2018) · Demonty et al. (J Nutr, 2009) · Neelakantan et al. (Circulation, 2020) · Carson et al. (AHA, 2020) · OMS (Saturated/trans fatty acid intake, 2023) · SBC (Diretriz Brasileira de Dislipidemias, 2025).