

# DICAS PARA CONTROLAR O COLESTEROL E A DIABETES

Coma menos “gordura ruim” (gordura saturada e gordura trans) e colesterol.



Seja ativo todos os dias!



Perca peso se for preciso.

Leia os rótulos dos alimentos. Compre alimentos com pouca gordura e ricos em fibras quando for às compras.



Comer alimentos ricos em gorduras saturadas, gordura trans (as gorduras “ruins”) e colesterol pode causar graves problemas de saúde, inclusive enfarte ou derrame. Se tem diabetes, suas chances de ter problemas de saúde são ainda maiores.

Seja esperto! Para o ajudar a permanecer saudável, coma menos gordura ruim e mais gorduras boas (não insaturadas), como:

- Nozes
- Óleos vegetais (óleo de oliva e de canola)
- Peixe
- Abacate

Procure o seu médico hoje mesmo para fazer um teste simples para verificar os seus níveis de gordura e colesterol.



Coma um pouco de gordura e óleos bons diariamente.

Coma alimentos com alto teor de grãos integrais e fibras.