

Sugestões práticas para diminuir o consumo diário de gordura:

- × Procure ler o rótulo dos alimentos que compra, e sempre que a informação nutricional estiver disponível, escolha o produto com menor quantidade de gordura;
- × Reduza a quantidade de gordura que usa para cozinhar, preferindo sempre o azeite a outros tipos de gorduras de adição (ex.: óleos, margarinas, manteiga ou banha);
- × Evite o consumo regular dos seguintes alimentos:
 - × Rissóis, croquetes, bolinhos ou pastéis de bacalhau, chamuças e outros "salgadinhos";
 - × Folhados, *quiches*, empadas e outras tartes;
 - × Produtos de pastelaria e confeitaria (ex.: croissants, bolas de Berlim, natas, etc.);
 - × Produtos de charcutaria e salsicharia (ex.: salsichas, fiambre, chouriço, linguças, alheiras, paio, chourição, toucinho, etc.);
 - × Refeições tipo *fast-food* (ex.: pizzas, hambúrgueres, cachorros quentes, etc.);
 - × Panados de carne, peixe, queijo ou fiambre;
 - × Batatas fritas e outros aperitivos;
 - × Maionese, mostarda, molhos com natas e outros muito gordurosos, etc.
 - × Caldos concentrados (ex.: galinha, boi, marisco, etc.);
 - × Patês (ex.: fígado, atum, etc.);
 - × Bolachas e biscoitos;
 - × Chocolates, bombons, *snacks* de chocolate e gorduras para barrar de chocolate;
 - × Determinados tipos de queijo;
- × Limite a gordura usada para o tempero de alimentos no prato, preferindo sempre o azeite a outros molhos;
- × Evite fritar os alimentos; opte por processos que requerem menor quantidade de gordura (ex.: cozer, grelhar ou estufar). Se assar no forno adicione pouca gordura, preferencialmente azeite, e rejeite o molho que fica na assadeira;
- × Retire toda a gordura visível dos alimentos antes de os confeccionar e também no prato;
- × Dê preferência ao peixe e a carnes magras (ex.: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele), em detrimento de carnes de mamíferos ou outras com maior quantidade de gordura. Lembre-se que o peixe ultra congelado, pode ser uma alternativa segura e perfeitamente aceitável como substituto do peixe fresco;
- × Consuma leite e seus derivados com baixo teor de gordura (meio gordo ou magro);
- × Se habitualmente recheia o pão com manteiga ou margarina, use apenas pequenas porções destas gorduras;

