

# **Dieta contra la dislipemia o la hipercolesterolemia**

*(Recomendaciones dietéticas para la prevención de la arterosclerosis en la población general)*

- Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y huevos (máximo 2 ó 3 por semana).
- Frecuencia recomendada de carnes y aves: carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.
- Tome productos lácteos semidesnatados o mejor desnatados. Evite la leche entera y sus derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos...).
- Consuma preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- Tome con frecuencia pescado y en especial el azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón...).
- No fume. Es el consejo más importante que le damos.
- Haga ejercicio físico de forma regular.
- Cocine con poco aceite (oliva, girasol o maíz). Evite en lo posible los fritos y guisos. Preferible a la plancha o a la brasa. Retire la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Puede utilizar todo tipo de condimentos. La sal, con moderación.

Evite el consumo de alcohol. Podría ser aceptable hasta 2-3 vasitos de vino al día en varones, la mitad en las mujeres. Es desaconsejable en pacientes con sobrepeso, mujeres embarazadas y pacientes con hipertrigliceridemia.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESPECÍFICAS:

| Alimentos frescos y congelados      | Consumo diario  | Consumo moderado (1-2 veces por semana)  | Consumo esporádico (desaconsejados)  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| <b>Cereales</b>                     | Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales  | Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y *bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla              | Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables |
| <b>Frutas, verduras y legumbres</b> | Todas las legumbres están especialmente recomendadas  | *Aceitunas, *aguacates, *patatas fritas en aceite de oliva o de semilla  | Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites vegetales de coco o palma.                                    |
| <b>*Frutos secos</b>                | Ciruelas pasas, albaricoques  | Nueces, dátiles, pipas de girasol sin sal, almendras, castañas, avellanas, cacahuetes  | Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas  |
| <b>Huevos, leche y derivados</b>    | Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo                                | Huevo entero (2-3 por semana)<br>Queso fresco o con bajo contenido graso, requesón. Leche y yogurt semidesnatado               | Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos  |
| <b>Pescados y Mariscos</b>          | Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...)                   | Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos (marisco)          | Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama  |
| <b>Carnes rojas(1)</b>              |   | Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (partes magras), jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera     | Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurt, patés, vísceras, despojos                                   |
| <b>Aves y caza</b>                  |   | Conejo, pollo y pavo sin piel. Venado, Caza menor  | Ganso, Pato  |
| <b>Grasas y aceites</b>             | Aceites de oliva  | Aceites de semillas (girasol, maíz...) y margarina vegetal (sin ácidos grasos <i>trans</i> .)                                  | Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, aceites de palma y de coco                  |
| <b>Postres</b>                      | *Mermeladas, *miel, *azúcar, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina) | Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla | Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Tartas comerciales                    |
| <b>Bebidas</b>                      | Agua mineral, *zumos naturales, infusiones, Café y té: 3 al día<br>Vinos: 1-2 vasitos al día  | Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar   | Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata  |
| <b>Espicias y salsas</b>            | Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre, alioli   | Mahonesa y besamel   | Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales (huevo y/o grasa de cerdo)                |

**Nota:** la dieta debe modificarse en caso de diabetes, obesidad, hiperuricemia o hipertensión.

\* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en pacientes con sobrepeso o hipertrigliceridemia.