

ALIMENTOS LIMITADOS

- **Cereales y derivados:** Bollería y productos de pastelería y repostería, dulces, etc...
- **Leche y derivados:** Leche entera o condensada, yogures enriquecidos, quesos grasos y fundidos, nata.
- **Carnes y pescados:** Cerdo y ternera grasos, embutidos, fiambres, salchichas, patés, pato, pescados adobados, salazones, ahumados, marisco.
- **Legumbres:** Se respetarán las raciones semanales aconsejadas.
- **Huevos:** Se respetarán las raciones semanales aconsejadas.
- **Verduras y hortalizas:** No existe límite en la ingesta de verduras, a no ser que se preparen o acompañen de mantequilla o salsas muy grasas.
- **Fruta:** Coco fresco o seco (rico en grasa saturada).
- **Bebidas:** Bebidas alcohólicas de alta graduación.
- **Grasas culinarias:** Margarina, manteca de cerdo, tocino, aceite de coco y palma, manteca de cacao, y chocolate.

CONSEJOS DIETÉTICOS

Alcanzar un peso saludable a través de una alimentación sana y equilibrada, adecuada a las necesidades de la persona. Es conveniente moderar o reducir el consumo de grasa total y, en especial, de grasa animal, rica en grasa saturada y colesterol

Elegir las carnes más magras y quitar la grasa visible antes de su cocinado.

Se deben mantener o aumentar el consumo de pescado frente al de carne, especialmente en el caso de pescados azules, que contengan ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA).

Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas, como frituras, rebozados, empanados y guisos muy elaborados y elegir la cocción ligera.

Usar, preferentemente, aceite de oliva frente a los de semillas, y especialmente los tipos vírgenes, ricos en vitamina E, de poder antioxidante.

Comprobar el etiquetado de los productos elaborados, eligiendo aquellos pobres en grasas y colesterol.

Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes mediante el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.

Se debe moderar el consumo de bebidas alcohólicas y de azúcares.



Hospital Universitario
del Henares

Comunidad de Madrid

RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL Y LOS TRIGLICERIDOS.



*“La **alimentación** desempeña un papel muy importante en la prevención y control del exceso de colesterol y triglicéridos en nuestra sangre”*

EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en las células del cuerpo y circula por la sangre, cumple una función muy importante en el organismo, como la de ayudar a las células y los nervios a funcionar correctamente. Un nivel alto de colesterol puede causar serios problemas de salud, como enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

¿Cuáles son los niveles normales?

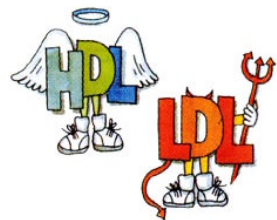
Colesterol total: < 200mg/dl

Colesterol LDL (el malo) en función de los factores de riesgo e historia clínica del paciente:

Enfermedad coronaria y/o diabetes tipo II	< 100mg/dl
Más de dos factores de riesgo o un factor de riesgo	<130mg/dl

Colesterol HDL (el bueno)

- o = 50mg/dl en mujeres
- o = 40mg/dl en varones



LA DIETA, EL PRIMER PASO

La dieta es el primer paso en el tratamiento de hipercolesterolemia y además en el caso de los triglicéridos, su síntesis se puede ver incrementada por el consumo de ciertos alimentos, generalmente grasos, alimentos azucarados y alcohol.

Está demostrada la estrecha **relación del nivel de triglicéridos con el peso**. De ahí que las personas con sobrepeso son las que presentan mayores niveles de triglicéridos en sangre.

En ambos casos, la adecuación del aporte calórico de la dieta a las necesidades de la persona y el **control de la cantidad de grasa total consumida**, ayudan a prevenir y controlar la aparición de enfermedades cardiovasculares.



ALIMENTOS ACONSEJADOS

- **Cereales y derivados:** Todos, pan, arroz, preferiblemente productos que sean integrales.

- **Leche y derivados:** Leche y yogures desnatados, preparados lácteos y leches fermentadas enriquecidos en ácidos grasos omega-3, requesón, queso tipo Burgos, quesos bajos en grasa.

- **Carnes y pescados:** Carnes magras y de aves (ternera magra, lomo de cerdo, solomillo, conejo, pollo, pavo sin piel, etc.), jamón serrano magro, jamón cocido bajo en grasa (jamón York), embutidos de pavo, pescados blancos y azules.

- **Huevos:** Está permitido el consumo de 2-4 huevos por semana (evitando los huevos fritos).

- **Verduras, hortalizas y legumbres, fruta:** Se recomienda tomar un mínimo de 2 raciones de verdura o ensalada al día, y tres raciones semanales de legumbres y frutas tres al día, salvo el coco.

- **Bebidas:** Agua mineral con o sin gas, infusiones, cacao soluble, zumos de frutas y tomate, café.

- **Grasas culinarias:** Aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).

Bibliografía:

- *Vázquez Martínez, C. de Cos Blanco, A.I. López Nomdedeu, C. Ediciones Díaz de Santos. Madrid. 2005*
- *Tratado de Nutrición. Tomo 3 Nutrición Humana en el Estado de Salud*
www.medicapanamericana.com