



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

INTRODUCCIÓN

Hiperlipemia es el aumento de lípidos o grasas en la sangre, que tiene efectos perjudiciales sobre la salud de las personas. Al igual que otros factores como el aumento de la tensión arterial, la obesidad, la diabetes, el tabaquismo y el sedentarismo, producen un aumento en la probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular.

La alimentación es un factor decisivo en el control de las hiperlipemias. Se conoce bien la relación entre la ingesta elevada de grasas y un perfil lipídico de riesgo cardiovascular (colesterol total alto, LDL alto, HDL bajo y triglicéridos altos).

La ingesta excesiva de grasa saturada en primer lugar y de colesterol en segundo lugar, son los factores dietéticos que más se relacionan con el aumento de los niveles del colesterol perjudicial en la sangre. Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados tienen un efecto protector. Las grasas tipo trans o grasas hidrogenadas se utilizan industrialmente para convertir los aceites líquidos en grasas sólidas o semisólidas y se ha demostrado que son perjudiciales para la salud.

TIPOS Y FUENTES DE ÁCIDOS GRASOS

Monoinsaturados	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva y colza - Aguacates, aceitunas - Frutos secos: avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo
Poliinsaturados Omega 3	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites de pescados, especialmente grasos (azules)
Omega 6	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites vegetales: girasol, maíz y soja - Frutos secos: nueces, pipas de girasol y sésamo
Saturados y Colesterol	<ul style="list-style-type: none"> - Grasas animales: mantequilla, nata, embutidos, tocino, beicon,... - Aceites y grasas vegetales: palma, coco, manteca de cacao - Yema de huevo
Trans	<ul style="list-style-type: none"> - Algunos productos elaborados

OBJETIVOS

1. Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
2. Disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el de HDL colesterol (beneficioso).
3. Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arteroesclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día. Evite las bebidas alcohólicas, e intente limitar su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y fruta.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.)
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).
- Evite el tabaco por ser éste un factor de riesgo añadido.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite consumir grasas en exceso y especialmente las grasas saturadas.
- Tome la leche y derivados desnatados (valore que tengan suplementadas las vitaminas liposolubles) Excluya la mantequilla, la nata, ciertas margarinas y los quesos muy curados.
- Elija las carnes magras (solomillo o lomo), elimine la piel de las aves y la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como “el gordo”). Evite las carnes más grasas (cordero, otras partes del cerdo o ternera como costillar o falda, vísceras ó embutidos).
- Consuma con más frecuencia pescados que carne, por su alto contenido en ácidos grasos omega-3, especialmente en los azules. Consuma, al menos, 4 raciones a la semana. Puede obtener ácidos grasos omega 3 en alimentos enriquecidos, como leche, galletas,...
- Puede consumir 4 yemas de huevo a la semana, las claras tómelas libremente.
- Evite el consumo de alimentos precocinados como patatas fritas congeladas, empanadillas, pescados rebozados y carnes empanadas, croquetas, canelones, lasañas, pizzas, guisos y aperitivos en general, patatas chips, etc.
- Si en algún momento lee “elaborado con grasa vegetal”, lo habitual es que sea un producto preparado con aceite de palma, coco o grasa trans, que no son recomendables evítelas.
- Desgrase siempre los caldos que haya preparado con huesos, carne grasa ó tocino, antes de tomarlos. Una vez frío, introdúzcalo en la nevera y elimine la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Modere el consumo de azúcar y evite el consumo de productos de pastelería, bollería industrial y repostería, así como los helados cremosos.
- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como vegetales y frutas (consumirlos preferentemente crudos y con su piel), cereales, panes o harinas integrales, legumbres (especialmente soja y avena).
- Puede ser útil el consumo de esteroides vegetales que disminuyen la absorción de colesterol (presentes habitualmente en yogures enriquecidos).



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (Cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroides vegetales	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, helados, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite)
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate ¹ , Fruta en almíbar ^{1,2} .	
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera ¹	Productos de bollería industrial (bolos, magdalenas, etc.) ^{1,2} .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar	Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas ^{1,2} . Chocolate negro.	Productos de pastelería ^{1,2} . Chocolate con leche ^{1,2} . Dulces Navideños ^{1,2} .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.
Varios	Aceitunas ¹ . Frutas secas ^{1,2} (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.).	Frutos secos ¹ (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...)
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.	Zumos de frutas envasados ^{1,2} . Bebidas refrescantes ^{1,2} . Bebidas alcohólicas ^{1,2} . Vino ,cerveza y sidra ²	Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc).

¹ Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus
















² No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con hiperlipemia”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ	SEMANAL(raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral)	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 PATATAS			150-200 g de patatas	
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 PESCADO		4-5 (2 azul)	150-170 g	1 filete o unidad mediana
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio. Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...