

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. DISLIPEMIA.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Los consejos que se indican en esta dieta sirven para hacer bajar los niveles de colesterol (plasmático total y colesterol de las LDL) y triglicéridos, así como para aumentar los niveles del colesterol de las HDL (el llamado "colesterol bueno").

La idea principal es que tome una dieta pobre en grasas (en realidad, ha de ser pobre en un tipo de grasas, las saturadas, pero rica en otra clase de grasas, las monoinsaturadas, y en ácidos grasos omega 3). El total de colesterol que puede tomar al día no ha de superar los 300 mg.

- Deberá mantener siempre el peso adecuado. Si es obeso ha de adelgazar.
- Su alimentación deberá ser siempre equilibrada, saludable y variada.
- El ejercicio debe formar parte de su vida. Todos los días realizará algún tipo de actividad física, de forma regular durante una hora (andar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc.), según sus posibilidades. No se complique la vida ni busque excusas: deberá realizar de forma programada la actividad que tenga más a mano. Sea más activo, haga las tareas diarias dejando el coche en el garaje y subiendo las escaleras andando, no utilizando el teléfono inalámbrico, el portero automático o el mando a distancia del televisor (es decir, levántese y muévase para hacer las cosas).
- Procure cocinar los alimentos con las técnicas más sencillas: cocidos, en papillote, en microondas, asados o a la plancha; evite los empanados, rebozados, estofados, etc. En su condimentación puede utilizar hierbas aromáticas, mostaza, vinagre, limón, sal o vinagreta.
- Todos los productos lácteos que tome serán desnatados.
- Deberá comer pocas grasas, tanto de origen animal como vegetal, y evitar especialmente las llamadas grasas saturadas.
- Para cocinar utilizará siempre aceite de oliva.
- No comerá más de tres yemas de huevo a la semana. Puede tomar las claras que quiera. Puede hacer, por ejemplo, una tortilla a la francesa con 2

claras y una sola yema.

- Intentará comer pocas carnes grasas (cordero, algunas partes del cerdo, vísceras, embutidos, etc.). Procure tomar carnes menos grasas y elimine siempre la grasa visible (lo que se conoce coloquialmente como "el gordo").
- Si prepara caldos con huesos o carne grasa o tocino, antes de tomarlos debe desgrasarlos adecuadamente, eliminando la capa de grasa formada después de que se ha dejado enfriar.
- Evitará los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominolas, frutas en almíbar, mermeladas, compotas, confituras, así como los productos de pastelería y repostería tipo ensaimadas, croissants, donuts, magdalenas, pastelitos con chocolate, pan de molde y galletas.
- También evitará los helados cremosos.
- No tome alimentos precocinados como fritos de pescado, empanados de pollo, empanadillas, croquetas, "snacks" en general, patatas chips, canelones, lasaña, guisos, pizzas, etc.
- Lea las etiquetas de los productos que compre. Si en algún momento lee "elaborado con grasa vegetal" sin que se le indique claramente de qué tipo de grasa se trata, piense que lo normal es que sea un producto preparado con aceite de palma o de coco, no recomendables para los pacientes con colesterol alto.
- Procure tomar al menos tres veces a la semana pescado azul (sardinas, boquerones, atún, salmón, caballa, etc.).
- No existe ningún tipo de limitación en esta dieta para tomar frutas, verduras, cereales, legumbres u hortalizas. Sólo deberá seguir las limitaciones que su médico le indique si usted padece otras enfermedades, como obesidad, hiperuricemia o diabetes mellitus.
- No debe tomar alcohol. Si toma vino y no se le ha prohibido por alguna otra razón, procure no beber más de 100 cc con la comida (menos de medio vaso de agua)

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS PROHIBIDOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados Requesón Queso con menos de un 20% de materia grasa Queso fresco tipo Burgos o Villalón	Quesos con un 20-30% de materia grasa	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera Quesos con más de 30% de materia grasa Crema, helados, natillas, flanes y nata
Carnes*		Pollo sin piel, conejo y ternera Las carnes de caballo, vaca, buey, cerdo, cordero y cabrito limpia de grasa y no más de 3-4 veces al mes Jamón serrano sin tocino Jamón cocido o lacón Chicharrones cocidos	Vaca, buey, cerdo, cordero y cabrito con grasa Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet Chicharrones fritos, morcillas, mortadela, etc. Productos de casquería (sesos, riñones, mollejas, callos, etc.) Paté
Pescados *	Blanco (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc.)	Azul (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.) Marisco (gambas, langostinos, langosta, calamares, sepia, pulpo, almejas, ostras, berberechos, etc.)	Pescado azul en conserva
Huevos	3-4 a la semana		
Verduras y hortalizas*	Todo tipo respetando los pesos recomendados	Patata Guisantes y habas	
Frutas	Todo tipo respetando los pesos recomendados		Aguacate ** Fruta en almíbar
Legumbres*	Lentejas, garbanzos y judías		
Cereales*	Pan, arroz, pasta italiana Integrales	Pan, arroz, pasta italiana	Productos de pastelería y bollería (pasteles, bollos, magdalenas, buñuelos, torrijas, etc.)
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico		Azúcar, miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas Productos de pastelería y bollería industrial Chocolate Dulces navideños
Aceites y otras grasas*	Aceites vegetales menos palma y coco. Especialmente recomendado el de oliva		Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, bacón
Varios			Aceitunas ** Aperitivos envasados (patatas chips, cortezas, cortezas de trigo, etc.) Frutas deshidratadas (orejones, higos secos, ciruelas, pasas, etc.) Frutos secos & (avellanas, cacahuètes, almendras, etc.) Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, porciones de carne o pescado empanados, etc.)
Bebidas	Agua Zumos de frutas envasados Bebidas refrescantes Bebidas alcohólicas		Zumos de frutas naturales Infusiones, café Bebidas refrescantes acalóricas tipo Tab Coca Cola Light®, Pepsi Diet®
Formas de preparación de los alimentos	Crudos. Cocidos, asados en su jugo en horno. Cocido o asado en microondas. En papillote. A la plancha	Estofados (siempre con control de la cantidad de aceite utilizado en la preparación)	Fritos, rebozados, empanados

* Las dietas hipocalóricas necesitan controlar muy estrictamente el peso de estos alimentos; las cantidades pueden variar según las calorías totales de cada dieta.

& Los frutos secos son un producto natural recomendable a pacientes SIN obesidad con hipercolesterolemia y/o diabetes mellitus, especialmente las nueces.

** El aguacate y la aceituna son dos frutos ricos en ácido oleico pero aportan muchas calorías. Podrían formar parte de la dieta de pacientes con dislipemia o con diabetes, pero NO se recomiendan en pacientes con obesidad; por eso se incluyen en la tabla en el panel de alimentos prohibidos.

Área de Gestión Sanitaria Norte de Almería

Hospital "La Inmaculada" y Distrito A. P. "Levante Alto Almanzora"

Avda. Dra. Ana Parra, s/n

04600 Huércal-Overa (ALMERIA)

Teléfono: 950 02 90 00