RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON HIPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Grasas
- Aceite de oliva
- Aceite de semillas (girasol, soja, maíz)

Lácteos
- Leche desnatada
- Quesos desnatados
- Yogur desnatado

Carnes, pescados, huevos y frutos secos
- Clara de huevo
- Pescados azules
- Frutos secos (nueces, dátiles, pasas, ciruelas, albaricoques secos)

Frutas y verduras
- Frutas
- Hortalizas
- Verduras
- Legumbres

Hidratos de carbono
- Pan integral
- Pasta integral
- Cereales integrales
- Salvado

ALIMENTOS A LIMITAR

Grasas
- Margarinas vegetales

Lácteos
- Yogur
- Queso fresco

Carnes, pescados, huevos y frutos secos
- Yema de huevo (máx. 1 ó 2 semana)
- Sardinas enlatadas
- Carnes rojas, eliminando la grasa (ternera, buey, cordero)
- Mariscos
- Aves y caza (pollo sin piel, pavo sin piel, conejo)

Frutas y verduras
- Aceitunas
- Aguacate

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Grasas
- Aceite de coco o de palma
- Mantequilla
- Manteca de cerdo
- Bollería industrial

Lácteos
- Leche entera
- Quesos grasos
- Nata

Carnes, pescados, huevos y frutos secos
- Caviar, huevas de pescado
- Salchichas
- Sesos
- Patés
- Embutidos
- Carnes grasas (cerdo, pato)
- Vísceras
- Mayonesa

Frutas y verduras
- Coco
- Patatas chips

Grupo Uriach
Uriach Pharma

RECUERDE QUE...

CONSEJOS GENERALES

- Adapte sus costumbres alimenticias a la dieta mediterránea: alimentos pobres en grasas saturadas y colesterol y ricos en grasas insaturadas e hidratos de carbono.
- Mantenga una dieta equilibrada entre lípidos, proteínas e hidratos e carbono. Todos ellos son necesarios aunque algunos deban consumirse de forma limitada.
- Realice cinco comidas al día, dos de ellas principales, sentado, e intentando no llevar a cabo ninguna otra actividad, como por ejemplo ver la televisión.
- Las etiquetas de los productos pueden aportarle información relevante para decidir sobre su consumo.
- Aumente la ingesta de pescado frente a la de carne.
- Reduzca el consumo de sal.
- Evite los alimentos procesados o precocinados. Sustituya en la medida de lo posible las verduras y hortalizas cocinadas por los vegetales crudos (por ejemplo en forma de ensaladas).
- Realice un consumo moderado de cereales, pan, pasta y arroz y patatas.
- Use siempre aceite de oliva virgen (regulando la cantidad).
- No ingiera refrescos de forma habitual.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ELABORAR SUS PLATOS

- Cocine de forma sencilla: plancha, parrilla, horno (directamente o en *papillote*: hornear en papel de plata para que el alimento se cocine en su propio jugo), cocción (mejor en ollas ultrarrápidas por necesitar menos agua y perder menos propiedades) o al vapor.
- Elimine la grasa de los caldos o estofados (puede resultar muy sencillo si previamente los refrigera ya que ésta solidifica) así como la grasa visible de las carnes antes de elaborarlas.
- Emplee salsa de soja, vinagretas (controlando la cantidad de aceite de oliva), especias, hierbas aromáticas, marinados, salsa de yogur desnatado, zumo de naranja, zumo de limón o pepitas de sésamo para enriquecer el sabor de los alimentos.
- No renuncie a los postres. El yogur desnatado, algunos frutos secos (dátiles, nueces, etc.) o las frutas naturales ofrecen enormes posibilidades.

Grupo Uriach
Uriach Pharma