

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES A SEGUIR EN LAS HIPERLIPIDEMIAS

Estas recomendaciones sirven para disminuir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y triglicéridos, y para aumentar los del colesterol "bueno" (HDL).

- Es recomendable que haga ejercicio físico con regularidad, aunque evitando los esfuerzos intensos. De media debe realizar algún tipo de actividad física durante una hora diaria según sus posibilidades (andar, correr, nadar, montar en bicicleta,...) y procure ser más activo en su vida diaria (escaleras en vez de ascensor, transporte público en vez del coche,...).
- Es condición básica que mantenga un peso corporal normal, evitando la obesidad (el exceso de peso debe eliminarse mediante dieta hipocalórica).
Mientras sea así no es necesario que haga una dieta muy estricta. Su alimentación debe ser siempre equilibrada, saludable y variada, realizando comidas en cantidad moderada siendo preciso que sea muy pobre en colesterol, reduciendo las grasas tanto de origen animal como vegetal.
- Para ello seguirá las siguientes pautas:
 1. Procure cocinar los alimentos de forma sencilla: cocidos o al vapor, en papillote, en microondas, asados o a la plancha evitando formas más complejas: rebozados, empanados,...
 2. Para cocinar utilizar siempre aceite de oliva, no más de 45ml. al día (3 cucharadas soperas). No emplear mantequilla, margarina, manteca, tocino ni nata.
 3. Todos los productos lácteos deben ser desnatados.
 4. Frutas, verduras y hortalizas: De todo tipo.
 5. Si prepara caldos de cualquier tipo (carne, pescado, verduras,...) debe desgrasarlos antes de consumirlos.
 6. Legumbres, féculas, arroz, pastas y pan pueden consumirse en cantidad moderada.
 7. Huevos: 3 yemas por semana como máximo, puede tomar las claras que quiera (cocidos, escalfados, en tortilla francesa o a la plancha nunca fritos o en tortilla de patata).
 8. Puede tomar carne de pollo, pavo, conejo, ternera y vaca (limpias de gordo), quedando prohibidas las carnes grasas: cerdo (permitido la parte magra), cordero, pato, embutidos y vísceras.
Puede consumir jamón serrano, cocido o lacón con moderación.
 9. Todos los pescados están permitidos incluso los enlatados (salvo en obesos), exceptuando los mariscos.
 10. Consumir con más frecuencia pescados azules (sardinas, boquerones, atún, caballa, salmón,...)
 11. No tome alimentos precocinados (empanadillas, pizza, croquetas, lasaña,...) ni "aperitivos de bolsa" (ganchitos, patatas, cortezas,...).
 12. Lea en las etiquetas de los productos que compre el tipo de grasas que contienen y rechace los elaborados con "grasas vegetales" sin especificar. (No recomendables el aceite de palma y coco).
 13. Evitar azúcar, miel, caramelos, mermeladas, chocolate, postres azucarados, helados, productos de pastelería y repostería, galletas y pan de molde. Puede utilizar edulcorantes.
 14. Suprimir bebidas refrescantes azucaradas y zumos envasados.
 15. No debe tomar alcohol (como máximo 100ml de vino con la comida).