

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA PACIENTES CON DISLIPEMIAS

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 de colesterol de las HDL (el llamado “colesterol bueno”).

Recomendaciones:

- La idea principal es que tome una dieta pobre en grasas. 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.
- Procure cocinar los alimentos con las técnicas más sencillas: cocidos, plancha o 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.
- 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 que se forma cuando se ha dejado enfriar.

- Evitará los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominotas, frutas en almíbar, mermeladas, 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.
- Procure tomar al menos tres veces a la semana pescado azul (sardinas, boquerones, atún, salmón, caballa, etc.)
- No existe ningún tipo de limitación a esta dieta para tomar frutas, verduras, cereales, legumbres y hortalizas. Sólo deberá seguir las limitaciones que su médico le indique si usted padece otras enfermedades.
- No debe tomar alcohol. Si toma vino y no se lo ha prohibido el médico por alguna otra razón, procure no beber más de 100 cc con la comida (menos de medio vaso de agua).