



CONSEJOS DIETÉTICOS ALIMENTACIÓN BAJA EN COLESTEROL

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

Alcanzar un peso saludable a través de una alimentación sana y equilibrada, adecuada a las necesidades de la persona.

Es conveniente moderar o reducir el consumo de grasa total y, en especial, de grasa animal, rica en grasa saturada y colesterol. En este sentido conviene tener en cuenta que el colesterol sólo se encuentra en alimentos de origen animal, preferentemente terrestres y que las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como los lácteos, las carnes y sus derivados. Esto no quiere decir que no deban ser consumidos, sólo que hay que ser moderados con determinados alimentos.

- ❖ Elegir las carnes más magras y quitar la grasa visible antes de su cocinado.
- ❖ Se deben mantener o aumentar el consumo de pescado frente al de carne.
- ❖ Se permiten hasta 2-4 huevos a la semana (dependiendo del grado de hipercolesterolemia) y no más de una yema al día.
- ❖ Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas, como frituras, rebozados, empanados y guisos muy elaborados y elegir las técnicas de parrilla, plancha, cocidos y los asados (horno, papillote).
- ❖ No son aconsejables las comidas preparadas y los precocinados, ya que con frecuencia llevan adicionada grasa para incrementar su sabor.
- ❖ Usar, preferentemente, aceite de oliva frente a los de semillas, y especialmente los tipos vírgenes, ricos en vitamina E, de poder antioxidante. NUNCA fritos.
- ❖ Comprobar el etiquetado de los productos elaborados existentes en el mercado, eligiendo aquellos pobres en grasas y colesterol.
- ❖ Se deben evitar los productos de pastelería y bollería, así como los helados ricos en nata.
- ❖ Si se come fuera de casa, elegir menús ligeros, compuestos por ensaladas, carne de pollo y pescados a la parrilla en lugar de platos más fuertes, moderando el consumo de salsas.
- ❖ Aumentar el consumo de fibra y antioxidantes mediante el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Numerosos estudios han puesto de manifiesto la capacidad que tienen estas sustancias antioxidantes de reducir o impedir la oxidación de la grasa y su posterior acumulación en las paredes de las arterias (arteriosclerosis). Además, la fibra tiene la propiedad de captar ciertas sustancias a nivel intestinal impidiendo su absorción, entre ellas el colesterol y las grasas.
- ❖ Se debe moderar el consumo de bebidas alcohólicas. La ingesta de alcohol es una de las causas más reconocidas de hipertrigliceridemia secundaria. Además, el exceso de alcohol favorece el aumento de peso que, a su vez, es factor de riesgo de hipercolesterolemia. EVITE el ALCOHOL .
- ❖ Moderar la ingesta de hidratos de carbono simples o azúcares, como el azúcar de mesa, la miel, mermeladas, dulces y bebidas azucaradas. Muy importante desgrasar los caldos caseros. Una forma de hacerlo es dejarlo en la nevera y retirar la capa de grasa que se acumula en la parte de arriba .

Además, se recomienda acompañar de otra serie de medidas, como suprimir el tabaco, en el caso de los fumadores, realizar un ejercicio físico moderado y regular, y evitar las situaciones de estrés intentando llevar un ritmo de vida saludable.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- ❖ Cereales y derivados: Todos, salvo bollería y productos de pastelería y repostería, dulces, etc.
- ❖ Leche y derivados: Leche y yogures desnatados, preparados lácteos y leches fermentadas enriquecidos en ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA), requesón, queso tipo Burgos, quesos bajos en grasa.
- ❖ Sustitutos de la leche: Bebida de soja, avena o arroz.
- ❖ Sustitutos de la carne: Hamburguesas vegetales, tofu y seitán.
- ❖ Carnes y pescados: Carnes magras y de aves (ternera magra, solomillo, conejo, pollo, pavo sin piel, codorniz, perdiz, etc.), jamón serrano magro, jamón cocido bajo en grasa (jamón York), embutidos de pavo, pescados blancos y azules sobre todo.
- ❖ Legumbres: Se aconseja el consumo de legumbres 3 veces por semana.
- ❖ Huevos: Está permitido el consumo de 2-4 huevos por semana.
- ❖ Verduras y hortalizas: Se recomienda tomar un mínimo de 2 raciones de verdura o ensalada al día, aderezadas con poco aceite y sal.
- ❖ Frutas: Todas, salvo el coco.
- ❖ Bebidas: Agua mineral con o sin gas, infusiones, cacao soluble, zumos de frutas y tomate, mosto, vino, cerveza y refrescos con moderación.
- ❖ Grasas culinarias: Aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).

ALIMENTOS LIMITADOS

- ❖ Cereales y derivados: Bollería y productos de pastelería y repostería, dulces, etc...
- ❖ Leche y derivados: Leche entera o condensada, yogures enriquecidos, quesos grasos y fundidos, nata.
- ❖ Carnes y pescados: Cerdo y ternera grasos, embutidos, fiambres, salchichas, patés, pato, pescados adobados, salazones, ahumados, marisco.
- ❖ Legumbres: Se respetarán las raciones semanales aconsejadas.
- ❖ Huevos: Se respetarán las raciones semanales aconsejadas.
- ❖ Verduras y hortalizas: No existe límite en la ingesta de verduras, a no ser que se preparen o acompañen de mantequilla o salsas muy grasas.
- ❖ Fruta: Coco fresco o seco (rico en grasa saturada).
- ❖ Bebidas: Bebidas alcohólicas de alta graduación (licores, destilados).
- ❖ Grasas culinarias: Margarina, manteca de cerdo, tocino, aceite de coco y palma, manteca de cacao, chocolate.