



Dieta para la Hipercolesterolemia

Descripción:

La **hipercolesterolemia** (literalmente: colesterol elevado de la sangre) es la presencia de niveles elevados de colesterol en la sangre. No puede considerarse una patología sino un desajuste metabólico que puede ser secundario a muchas enfermedades y puede contribuir a muchas formas de enfermedad, especialmente enfermedad de las arterias coronarias. Está estrechamente vinculado a los términos hiperlipidemia (los niveles elevados de lípidos) e hiperlipoproteinemia (los niveles elevados de lipoproteínas).

Indicaciones:

- Hipercolesterolemia o colesterol elevado en sangre.
- Patología relacionada con la vesícula biliar (colecistitis y colelitiasis) o el páncreas. Enfermedades hepáticas, patologías endocrinas y renales, junto con la administración de ciertos fármacos y la predisposición genética a la hipercolesterolemia.

Objetivos:

- Evitar la sobresaturación de colesterol en la sangre para evitar o disminuir la sintomatología asociada y prevenir complicaciones.
- Adquirir hábitos saludables es la base del tratamiento de la hipercolesterolemia, a pesar de que sea necesario el tratamiento farmacológico, además prevendremos enfermedades cardiovasculares y crónicas como la obesidad, la diabetes y ciertos tipos de cáncer, entre otras.
- Mantener un estilo de vida saludable, con una alimentación sana y la práctica regular de actividad física se asocia a un mejor control de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Además, la consecución y el mantenimiento de un peso adecuado y la deshabitación tabáquica tienen también beneficios para la salud cardiovascular, así como reducir la ingesta de alcohol.

Recomendaciones dietéticas:

Alimentación. La dieta mediterránea ha demostrado tener un efecto beneficioso sobre el nivel de colesterol y triglicéridos y en la disminución de enfermedades cardiovasculares. Por ello, se recomienda como patrón básico de alimentación, en general, y también para personas con niveles elevados de colesterol. Tenemos que basar nuestra dieta en alimentos como:

- frutas y verduras, cinco raciones al día; hortalizas;
- cereales integrales (pan, pasta, arroz); legumbres (tres raciones a la semana);
- pescado azul (al menos, tres raciones a la semana (atún, sardina, boquerón, salmón...));
- frutos secos (nueces, almendras) y aceite de oliva virgen.

Estos alimentos nos aportan nutrientes que nos ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el denominado colesterol-HDL (colesterol bueno) porque aportan los ácidos grasos monoinsaturados (presentes en el aceite de oliva virgen), ácidos grasos omega-3 (pescado azul), esteroides/estanoles vegetales (en aceites vegetales o incorporados en productos lácteos), antioxidantes (como frutas y verduras).

- Siga una dieta variada y atractiva, y haga las comidas en horarios regulares, en ambiente tranquilo, coma lentamente masticando bien los alimentos. Evite las comidas abundantes y copiosas.
- Después de cada comida, repose sentado media hora al menos. Realice 5 o 6 tomas al día para mejorar la absorción de nutrientes.
- Tome al menos 1,5 L de agua al día (6 vasos), preferiblemente fuera de las comidas para que no le llene.
- Evite el tabaco, alcohol (ni para guisar) y bebidas excitantes como café, té, y bebidas azucaradas o carbonatadas.
- Técnicas recomendadas: hervido, vapor, horno y papillote. Y no recomendadas: fritos, guisos y rebozados.
- Los hidratos de carbono deben ser fundamentalmente hidratos de carbono complejos (pan, cereales, pasta, arroz) especialmente integrales.
- Consume un 30-35% de grasa, principalmente en forma de pescados y aceite de oliva virgen. La grasa saturada es conveniente reducirla. Lo recomendable es que sea menos de un 10 % de la dieta. Ingerir menos de un 7% de grasa poliinsaturada. Limitar la grasa monoinsaturada a un 15-20% de la dieta.
- Consumir menos de 300 mg de colesterol, 50-55% de hidratos de carbono y un 15% de proteínas. Tomar 20-30 g de fibra y las calorías suficientes para mantener un peso adecuado.
- Utilizar estrategias para combatir el estrés.

Se recomienda practicar actividad física de intensidad moderada, al menos 175 minutos a la semana.



DIETAS CLÍNICAS

TU ENFERMERA DIGITAL

Elección de alimentos:

	Alimentos permitidos	Alimentos desaconsejados
leche y derivados	Leche descremada, yogur descremado. Quesos bajos en grasas. Postres lácteos caseros elaborados con leche desnatada	Lácteos enteros y derivados, nata, cremas, Quesos secos, cremosos, Quesos curados
pan y cereales	Refinados alternando con integrales, galletas tipo María, pan, arroz, pasta sin huevo, sémola	Bollería y pastelería
legumbres y frutos secos	Todas	frutos secos fritos
verdura y hortalizas	Todas en general	sin restricción
frutas	Todas en general	sin restricción
carnes y derivados	Carnes magras (eliminar grasa visible). Pollo o pavo sin piel. Conejo	Carnes rojas (máximo 1 vez cada 10 días), embutidos grasos.
pescados y mariscos	pescado azul (caballa, bonito, sardinas, boquerón, atún, salmón...)	Conservas en aceite
huevos	huevo (hasta 4 a la semana).	Evitar huevo frito
grasas	Aceite, preferentemente de oliva. Se aconseja añadir el aceite crudo una vez cocinado el alimento.	Aceite de palma y coco. Mantecas, mantequillas y margarinas, mayonesa.
bebidas	zumos de frutas. Caldo vegetal, caldo desgrasado, malta, infusiones suaves. Recomendable beber de 1,5-2 L de agua al día.	Bebidas alcohólicas, leche entera
azúcares dulces y postres	Azúcar y miel. Mermelada y dulce de membrillo. Repostería elaborada con ingredientes aconsejados.	Dulce de leche, leche condensada, Chocolates y repostería elaborada con ingredientes desaconsejados
varios		Platos precocinados. Snacks y aperitivos. Salsas comerciales. Especies fuertes
tecnología culinaria	Cocción al horno, agua o vapor. Plancha (sin tostar en exceso). Rehogados con poca grasa.	Fritos. Rebozados. Estofados y guisos grasos.



Ejemplo de menú:

Ejemplo de menús

Desayuno 1. Leche desnatada, con cereales sin azúcar, una pera. 2. Yogur desnatado, kiwi, plátano y 1 biscote. 3. Leche desnatada, 2 biscotes, aceite de oliva y manzana. _ _

Media mañana 1. **Batido de plátano y fresas:** leche desnatada, plátano, fresas. 2. **Bocadillo de tomate y queso fresco:** pan blanco, tomate, jamón. 3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado, 3 nueces (peladas), pera.

Comida 1. **Crema de lentejas con verduras:** lentejas, calabacín, patata, zanahoria, puerro, pimiento verde, leche desnatada, aceite de oliva. **Salmón a la plancha:** salmón, aceite de oliva. Pan y melocotón. 2. **Pasta salsa de tomate natural:** pasta, tomate, cebolla, pimiento rojo, champiñones, aceite de oliva. **Pavo a la plancha:** pavo, aceite de oliva. Pan y pera. 3. **Potaje:** Garbanzos, espinacas, 1 huevo cocido, merluza, aceite de oliva. Pan y kiwi. 4. **Arroz con verduras:** arroz, alcachofas, pimiento, calabacín, guisantes, aceite de oliva. **Pechuga de pollo al horno:** pollo, aceite de oliva. Pan y melocotón. 5. **Crema de calabacín:** calabacín, leche desnatada, puerro, cebolla y aceite de oliva. **Pollo a la plancha con patata al horno:** filete de pollo, patata cocida y aceite de oliva. Pan y manzana. 6. **Judías verdes con patata y zanahoria:** judías, patata, zanahoria, aceite de oliva. **Atún a la plancha,** aceite de oliva. Pan y plátano. 7. **Ensalada de pasta:** lechuga, tomate, maíz, pasta, atún y aceite de oliva. Pan y 2 mandarinas.

Media tarde 1. **Batido de plátano y fresas:** leche desnatada, plátano, fresas. 2. **Bocadillo de tomate y queso fresco:** pan blanco, tomate, jamón. 3. **Yogur desnatado con frutos secos:** yogur desnatado, 3 nueces (peladas), pera.

Cena 1. **Revuelto de gambas:** gambas, jamón, alcachofa y 1 huevo, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 2. **Boquerones al horno con espárragos:** Boquerón, espárragos, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 3. **Menestra:** zanahoria, judías, guisantes, patata, aceite de oliva, ternera. Pan y yogur desnatado. 4. **Tortilla de patata:** 2 huevos, patata, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado. 5. **Sardinas al horno con patatas y pimiento asado:** Sardinas, patata, pimiento. Pan y yogur desnatado. 6. **Sopa de pollo:** cebolla, zanahoria, pollo. Pan y yogur desnatado. 7. **Salteado de verduras y jamón:** zanahoria, guisantes, cebolla, champiñones, jamón york, aceite de oliva. Pan y yogur desnatado.

Comentarios y/o anotaciones.