

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON HIPERCOLESTEROLEMIA

El tratamiento dietético para la hipercolesterolemia se basa en pautar una dieta pobre en colesterol, grasas saturadas, potenciando los ácidos grasos mono y poliinsaturados, y rica en fibra. Las recomendaciones dietéticas para seguir una dieta en personas con hipercolesterolemia son las siguientes:

1. Deberá mantener siempre el **peso adecuado**, debiendo realizar una dieta hipocalórica si es obeso.
2. Su alimentación deberá ser siempre **equilibrada, saludable y variada**, debiendo reducir la ingesta de colesterol en la dieta por debajo de 300 mg/día y debe disminuir la ingesta de grasas a un 25-30%. Se deberá disminuir el consumo de grasas saturadas y aumentar las grasas mono y poliinsaturadas. Para ello le recomendamos:

- Coma pocas grasas, tanto de origen animal (Ej. carnes rojas, mantequilla) como vegetal (Ej. margarinas) y evitar especialmente las llamadas grasas saturadas.
- Para cocinar utilice siempre **aceite de oliva**.
- No coma 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.
- Intente comer **pocas carnes grasas** (cordero, algunas partes del cerdo, vísceras, embutidos, etc.). Procure tomar carnes menos grasas y elimine siempre la grasa visible de las carnes.
- Todos los productos **lácteos** que tome serán **desnatados**.
- Procure cocinar los alimentos con las técnicas más sencillas: cocidos, en papillote, en microondas, asados o a la plancha; evite los empanados, rebozados, estofados, etc. En su condimentación puede utilizar hierbas aromáticas, mostaza, vinagre, limón, sal o vinagreta.
- Evite los alimentos preparados con azúcar, como caramelos, gominolas, frutas en almíbar, mermeladas, compotas, 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 en esta dieta para tomar frutas, verduras, cereales, legumbres u hortalizas, de forma que se debe incrementar el aporte de fibra en la dieta. Sólo deberá seguir las limitaciones que su médico le indique si usted padece otras enfermedades, como obesidad, hiperuricemia o diabetes mellitus.

3. 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. No se complique la vida ni busque excusas: deberá realizar de forma programada la actividad que tenga más a mano. Sea más activo, haga las tareas diarias dejando el coche en el garaje y subiendo las escaleras andando, no utilizando el teléfono inalámbrico, el portero automático o el mando a distancia del televisor (es decir, levántese y muévase para hacer las cosas).

Alimentos permitidos y prohibidos en la Hipercolesterolemia

Permitidos	Prohibidos
- Leche desnatada y derivados	- Lácteos enteros y derivados.
- Queso fresco o bajo en grasa.	- Quesos duros o muy grasos.
- Pasta y arroz.	- Nata y mantequilla.
- Jamón serrano ibérico	- Pastas con huevo.
- Verduras	- Embutidos, fiambres y tocino.
- Legumbres secas	- Caza.
- Carnes magras: Ternera, buey, pollo, pavo, conejo.	- Carnes rojas, cerdo, vísceras, pato, ganso, patés.
- Clara de huevo	- Pescados grasos.
- Pescados blancos o azules.	- Foie-gras.
- Aceite de oliva, girasol, soja o maíz.	- Mariscos.
- Frutas todas (se debe consumir un cítrico todos los días).	- Frutas (coco, frutos secos, aguacate)
- Pan blanco, integral, cereales.	- Cacao y derivados.
	- Mayonesa.
	- Repostería, bollería y aperitivos.