

INFORMACIÓN AL PACIENTE- HIPERCOLESTEROLEMIA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudará a mantener unos niveles adecuados de colesterol en sangre, incluso a retrasar o prevenir la toma de medicamentos para tratar la hipercolesterolemia. Mantener controlado los niveles de colesterol en sangre contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, y moderada en lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados, huevos, y use aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra.
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida o refrescos.
- Tome al menos 3 de pescados variados a la semana, asegurando los azules como caballa, sardinas, salmón, jurel, etc.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y tome a diario frutos secos y semillas sin sal, tales como almendras, pipas de calabaza, nueces, etc.
- Prefiera las carnes de aves (pollo, pavo...) y conejo a otras, como el cordero, ternera o cerdo. Si toma carne de cerdo, elija la que menos grasa tenga y evite las grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Tome cereales a diario, mejor si son integrales tales como el arroz, la pasta o el pan. Si toma cereales para el desayuno elija preferentemente los de avena sin azúcar.
- Evite el consumo de alcohol y si acostumbra a beber vino en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer.

Aspectos culinarios y de compra

- Prepare su propia comida siempre que pueda.
- Prepare los alimentos usando métodos de cocción saludables, como horneado, a la plancha, al vapor, al microondas, hervido, salteados, todo ello con cocinado con aceite de oliva, mejor si en virgen extra.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos grasas saturadas y sal tengan.
- En los restaurantes, elija las opciones que mejor se adaptan a estos consejos priorizando el pescado sobre la carne, y las frutas frente a otros postres.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar consumo	el	Evitar
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas	Conervas		Ninguna
Frutas	1 pieza mediana o 1 puñadito (30g)	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas y desecadas, congeladas	En zumos		En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzo, lenteja, alubias, guisantes, habas...		Precocinadas con embutidos	
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, lino, etc.		Fritos, con sal o azúcares.	
Pescados y mariscos	1 filete como tu mano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	Pescado y marisco en conserva	Pescado salado, ahumado o precocinado	
Huevos	1-2 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc.			
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4-6 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra,	Otros aceites vegetales, aceitunas	Nata mantequilla, margarina, manteca	
Cereales, derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	4 raciones/día	Avena, cebada, arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, biscoches Masa de pizza, hojaldre precocinadas Patatas de bolsa	
Carnes	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo, vacuno y cordero magros eliminando toda la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos cocidos o curados, bacon, salchichas...	
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semi desnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos, flan, natillas,	
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, pasteles, miel, azúcar	
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas	
Condimentos y especias	Al gusto	Con comidas las cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias y caldos comerciales con sal	Salsas comerciales	

Menú genérico 1 semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Aguas
Merienda	Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Viernes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche desnatada 1 rebanada de pan moreno con aceite y tomate Fruta de temporada	Fruta de temporada y 10 almendras	Llampuga con sofrito de verduras y tomate y arroz integral salteado Pan integral o moreno. Fruta de temporada. Agua	Yogur desnatado semillas de girasol	Hervido de verduras con patata y huevo cocido Pan integral o moreno. Fruta temporada. Agua

Otras recomendaciones

- En mujeres embarazadas se debe evitar el consumo de pescados azules de gran tamaño como el atún rojo, emperador, pez espada, marrajo, lucio, etc.
- Practique ejercicio físico moderado (*nordik walking*, bicicleta, elíptica, correr o nadar a ritmo lento, aquagym...) al menos 40 minutos 3-4 días por semana o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No se recomienda el uso de alimentos enriquecidos en esteroles vegetales, omega 3 o soja para bajar el colesterol, pues las modificación de hábitos alimentarios y del estilo de vida, ya nombrados, son más efectivos.
- Si toma medicamentos para bajar el colesterol evite el consumo de pomelo, infusiones de hierba de San Juan o hipérico. Consulte con su médico.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.



- Si tiene exceso de peso, haga controles periódicos (mínimo cada seis meses) en su centro de salud.

Para saber más

- Fundación Española del Corazón:
<http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1171-dieta-colesterol-alto-hipercolesterolemia.html>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Recetas de Dieta Mediterránea. <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>