

## **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 es 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 el consumo  | Evitar   |
|-----------------------------------|--|----------------------------|--|---|--|
| Verduras                          | 1 plato lleno  | Al menos 2 raciones/día    | Todas las frescas, congeladas  | Conservas   | 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<br>1 rebanada pan moreno<br>1 patata mediana<br>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.<br>Pan blanco                  | Pan de molde o envasado, biscotes<br>Masa de pizza, hojaldre precocinadas<br>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 alternativa s vegetales | 1 vaso de leche<br>2 yogures<br>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 las comidas y 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  |
|-----------------|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Desayuno</b> | Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos... |  |   |  |  |  |  |
| <b>MERIENDA</b> | Fruta   |  |   |  |  |  |  |
| <b>COMIDA</b>   | Verduras<br>Patatas<br>Pescado<br>Fruta<br>Agua       | Verduras<br>Legumbres<br>Fruta<br>Agua         | Verduras<br>Cereales<br>Huevo<br>Fruta<br>Agua  | Verduras<br>Legumbres<br>Fruta<br>Agua         | Verduras<br>Cereales<br>Pescado<br>Fruta<br>Agua | Verduras<br>Cereales<br>Carne<br>Fruta<br>Agua | Verduras<br>Patatas<br>Carne<br>Fruta<br>Aguas   |
| <b>Merienda</b> | Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...          |  |   |  |  |  |  |
| <b>CENA</b>     | Verduras<br>Cereales<br>Carne<br>Fruta<br>Agua        | Verduras<br>Cereales<br>Huevo<br>Fruta<br>Agua | Verduras<br>Patatas<br>Pescado<br>Fruta<br>Agua | Verduras<br>Cereales<br>Carne<br>Fruta<br>Agua | Verduras<br>Patatas<br>Huevo<br>Fruta<br>Agua    | Verduras<br>Legumbres<br>Fruta<br>Agua         | Verduras<br>Cereales<br>Pescado<br>Fruta<br>Agua |

Ej. Viernes

| Desayuno  | Merienda                          | Comida   | Merienda                            | Cena   |
|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| <b>Café con leche desnatada</b><br><b>1 rebanada de pan moreno con aceite y tomate</b><br><b>Fruta de temporada</b> | Fruta de temporada y 10 almendras | Llampuga con sofrito de verduras y tomate y arroz integral salteado<br>Pan integral o moreno. Fruta de temporada. Agua | Yogur desnatado semillas de girasol | Hervido de verduras con patata y huevo cocido<br>Pan integral o moreno. Fruta de 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-avac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No se recomienda el uso de alimentos enriquecidos en esteroides 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>