

INFORMACIÓN AL PACIENTE- SÍNDROME METABÓLICO

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudarán a perder peso y a controlar su tensión arterial, colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre, para prevenir el riesgo cardiovascular y de diabetes, así como a retrasar o prevenir el uso de medicamentos.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva, mejor si es virgen extra, para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de alimentos de origen animal como lácteos, aves, pescados, huevos, y especialmente las carnes grasas y sus derivados.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida o refrescos con o sin azúcar añadido.
- Reparta los alimentos en varias tomas al día, por ejemplo, desayuno, comida y la cena, y alguna merienda, y como despacio y en un entorno relajado.
- Tome al menos 3 raciones de legumbres y frutos secos sin sal a diario.
- Prefiera las carnes de aves y conejo a otras, y tome al menos 3 de pescados variados a la semana, asegurando los azules como caballa, sardinas, salmón, jurel, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en comida y cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Elija lácteos desnatados y evite los quesos curados y los yogures azucarados.
- Beba agua en las comidas y cuando tenga sed, evitando otras bebidas
- 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

- Recupere las recetas tradicionales de la dieta mediterránea especialmente las de verduras, legumbres y pescados y mariscos.
- Si el plato que ha preparado no lleva la ración adecuada de verduras, acompañelo con una ensalada o *crudités* (trozos de zanahoria, pepino, pimiento, rabanitos crudos...).
- Compre alimentos frescos, limite los alimentos muy procesados y en todo caso, elija los que tenga más fibra y menos sal, azúcar y grasas saturadas.
- Si tiene hipertensión, a medida que se acostumbre, cocine con menos sal y use especias y condimentos para potenciar el sabor de sus platos.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana	4 raciones/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Pan blanco	Cereales de desayuno con azúcar, pan de molde o envasado, biscotes, masa de pizza, hojaldre precocinados
Lácteos	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Yogur, leche y quesos frescos, preferentemente desnatados	Lácteos semidesnatados	Yogures con nata o azucarados, Quesos curados o semi, batidos. Lácteos enteros
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas	Conservas	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas y desecadas		Zumos fruta 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 puñado (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos. como almendras, piñones, nueces, avellanas, pistachos, ...	Tostados sin sal	Fritos, con sal o azúcares.
Carnes	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo muy magra (lomo, solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero eliminando la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos y curados
Pescados y mariscos	1 filete como tu mano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Frescos o congelados, blanco o azul. En conserva bajos en sal	En conservas ricos en sal o en salsas	Pescado salado, ahumado o precocinado
Huevos	1 huevo mediano	3-4 raciones/semana	Huevo fresco		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva, mejor si es virgen extra	Otros aceites vegetales	Aceitunas, nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, pasteles.
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas carbonatadas aunque lleven edulcorantes y bebidas alcohólicas y con regaliz
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 con sal, y caldos comerciales con menos sal	Salsas comerciales

Otras recomendaciones

- Procure dormir un mínimo de 6 horas seguidas cada noche. Si tiene problemas de respiración durante el sueño, en su centro de salud le orientarán en cómo tener una buena calidad del sueño.
- Practique ejercicio físico de moderado (caminar rápido, aquagym, montar en bicicleta, senderismo,) unos 30-60 minutos la mayoría de los días de la semana o al menos 2.5h a la semana. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo desnatado, 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 desnatado 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. Jueves

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Té o café con leche 1 rebanada de pan moreno con aguacate	Fruta de temporada	Ensalada de lentejas con tomates secos y queso fresco. Fruta de temporada Pan moreno Agua	Yogur natural y 10-12 almendras	Arroz integral salteado con pollo y verduras Fruta de temporada Agua

Para saber más

- Enfermedades cardiovasculares. Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es/
- Alimentación saludable. <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Recetas y consejos de nutrición. <http://fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.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>