

INFORMACIÓN AL PACIENTE- DISLIPIDEMIA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

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

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea abundante en frutas y verduras, legumbres, frutos secos sin sal y derivados integrales de los cereales.
- Modere el consumo de lácteos (elija preferentemente bajos en grasa) y de carnes magras, pescados y huevos, con uso predominante de aceite de oliva, en especial el virgen extra.
- Reduzca el consumo de carnes rojas (ternera, caza, cordero, cerdo) y derivados.
- Evite consumir alimentos ultraprocesados tales como embutidos, aperitivos salados, bollería, comida rápida, refrescos, etc. por su alto contenido en sal, grasa saturadas o trans y/o azúcares,
- En caso de exceso de peso pida consejo en su centro salud para alcanzar poco a poco un peso saludable.
- Reduzca todo lo posible el azúcar blanco, moreno, miel o siropes que añada a los alimentos y bebidas.
- Tome al menos 3 de pescados variados a la semana, asegurando al menos una ración de pescado azul como caballa, sardinas, salmón, jurel, 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 partes grasas como la costilla, chuletas de cuello, panceta, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas (al menos 3 al día), y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena (al menos 2 al día), asegurando una en crudo (ensalada).
- 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.
- 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 e intente incluir el pan/harina y otras opciones de avena o cebada en su dieta.
- Evite el consumo de bebidas alcohólica, y si las toma habitualmente en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer. El exceso de estas bebidas incrementa el riesgo cardiovascular.

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 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, sal y azúcares 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, desecadas o 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 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, de centeno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, biscotes. Masa de pizza, hojaldre, precocinados 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	2raciones/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, caramelos, 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
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 de oliva 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 y semillas de girasol	Hervido de verduras con patata y huevo cocido Pan integral o moreno Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 30-60 minutos cada día 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>).
- Las mujeres embarazadas deben evitar el consumo de pescados azules de gran tamaño como el atún rojo, emperador, pez espada, marrajo, lucio, etc.
- 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 o infusiones de hierba de San Juan o hipérico. Consulte con su profesional sanitario de referencia.

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>
- 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>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>