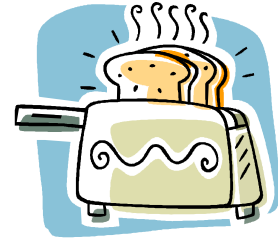

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON PROBLEMAS CON EXCESO DE GRASAS Y COLESTEROL



PUNTOS BÁSICOS A CONOCER

ESTA DIETA ES PARA PERSONAS CON LOS PROBLEMAS CITADOS Y NO APLICABLE AL RESTO DE SITUACIONES.

En estos casos se debe realizar una dieta que consiga disminuir los niveles de colesterol circulantes en sangre.

- **Se restringirá el aporte total de grasa al 30%** de las calorías, reduciendo especialmente el aporte de grasa saturada (presente en la grasa animal como carnes y lácteos), de grasas "trans" (margarinas), y de colesterol, y favoreciendo la ingesta de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. (vegetales y pescados)
- Se aportarán en cantidades adecuadas proteínas (10-15% del total calórico)
- Hidratos de carbono (50-60% del total; especialmente de absorción lenta harinas mejor que azúcares dulces).
- **Se recomienda un aporte de fibra** (frutas vegetales y cereales integrales) adecuado, pues parece que puede tener efecto reductor de colesterol
- **Es importante una ingesta habitual de alimentos ricos en "antioxidantes"** vitamina A (frutas y hortalizas rojo-anaranjadas), vitamina E (aceite de oliva soja y girasol) y vitamina C (cítricos)

Debemos mirar los ingredientes de los alimentos que comemos y ver si se ajustan a lo anterior.

Podemos usar APP de móvil que nos dirá las cantidades de grasa y el tipo que tiene cada alimento. Ejemplo: MyFitnessPal

CONSUMO DIARIO PREFERENTE Y RECOMENDADO

Las frutas enteras (evitando los zumos), verduras, hortalizas y legumbres

serán de consumo preferente y recomendado, debiendo ser la base de esta dieta (5 raciones/día), por varias razones:

- Son pobres en grasas.
- Contienen hidratos de carbono como componente principal y, en la mayoría de los casos, éstos son de absorción lenta.
- Contienen gran cantidad de fibra.
- Son una fuente importante de antioxidantes.

SE POTENCIA Y RECOMIENDA EL CONSUMO

- También se recomendará el consumo de **cereales** y derivados, **especialmente las variedades integrales**, por ser fuente de hidratos de carbono de absorción lenta y de fibra.
- Se potenciará el uso de **aceite oliva** frente a otros por su alto contenido en ácido oleico que es un ácido graso monoinsaturado que reduce el "colesterol malo" o LDL-colesterol y aumenta el "colesterol bueno" o HDL-colesterol.
También son recomendables otros aceites vegetales como el de girasol, soja o maíz por su contenido en ácidos grasos omega 3 y 6.
- Se recomendará el **cocinado a la plancha, mediante cocción o cocinado al horno** frente a la fritura, así como evitar salsas "grasas" como el tomate frito.

QUEDAN RESTRINGIDOS LOS SIGUIENTES ALIMENTOS

✗ **Aquellos ricos en grasas saturadas:** carne animal, embutidos, lácteos enteros, bollería industrial, "fritos" y alimentos "grasos" de origen animal (mantequilla, manteca, sebo, nata). En su lugar se recomendarán carnes magras (principalmente de aves, ternera o conejo; 2-3 Veces/semana), pescados (preferiblemente frente a la carne pues contienen grasas poliinsaturadas; 3-4 veces/semana), y lácteos desnatados moderado: 500ml/día).

✗ **Aquellos ricos en colesterol:** vísceras Y ciertos mariscos

✗ **Aquellos que contienen grasas "trans",** como las margarinas y los productos que las contienen (bollería industrial, precocinados, algunos dulces...).

¿? **yema de huevo.** (1-2/semana), Éste último, sin embargo, debe recomendarse tomar "con moderación" (1-2/semana), pero no realizar una restricción importante, pues, aunque contiene cantidades abundantes de colesterol, éste no se absorbe totalmente por la lecitina que también forma parte de ella, y además contiene gran cantidad de grasas poliinsaturadas que le hacen ser una fuente muy adecuada de ácidos grasos esenciales.

