

EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS

La dislipemia es la alteración en los niveles normales de lípidos plasmáticos, fundamentalmente colesterol y triglicéridos. Su origen proviene de la alimentación y de la síntesis por parte del hígado. Su nivel excesivo es una de las mayores causas de enfermedad coronaria y de otras enfermedades vasculares relacionadas con la aterosclerosis. El colesterol es una grasa necesaria, pero unos niveles elevados en sangre pueden ser peligrosos.

Consejos....

Mantén una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras, frutas y legumbres.

Disminuye el consumo de carnes rojas, huevos, leche entera y derivados (helados, mantequilla, nata, yogures enteros, quesos grasos...)

Introduce en tu dieta frecuentemente los pescados blancos, y en especial los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón...)

Cocina con poco aceite. Evita en lo posible los fritos y guisos, es preferible cocinar a la plancha o a la brasa. Retira la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

Reemplaza las tres comidas fuertes por cinco comidas ligeras. Reduce el sobrepeso con una dieta baja en calorías.

Evita el consumo de alcohol y aumenta la ingesta de agua.

Haz ejercicio de forma regular.



	Consumo diario	Consumo moderado 2-3 veces x semana	Consumo esporádico sólo excepcionalmente
Cereales	Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts, galletas y bollería industrial
Frutas, verduras y legumbres	Legumbres especialmente recomendadas	*Aceitunas, *aguacates,	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco
*Frutos secos	Nueces, ciruelas pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal	Almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados, y pipas de girasol saladas
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogurt, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (3 x semana) Queso fresco, requesón. Leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Pescados y Mariscos	Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, ostras,...)	Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama
Carnes rojas		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero, jamón serrano, salchichas de pollo o ternera	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurts, patés, vísceras, despojos
Aves y caza		Conejo, pollo y pavo sin piel. Venado, Caza menor	Ganso, Pato
Grasas y aceites	Aceites de oliva	Aceites de semillas (girasol, maíz...) y margarina vegetal	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, aceites de palma y de coco
Postres	*Mermeladas, *miel, *azúcar, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina)	Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Tartas comerciales
Bebidas	Agua mineral, *zumos naturales, infusiones, Café y té: 3 al día Vinos: 2 al día	Bebidas y refrescos sin azúcar	Bebidas azucaradas, sopas de sobre o lata
Especias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, vinagre, alioli	Mahonesa y besamel	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales (huevo y/o grasa de cerdo)

Nota: la dieta debe modificarse en caso de diabetes, obesidad, hiperuricemia o hipertensión.

* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en pacientes con sobrepeso o hipertrigliceridemia.