

Dr. J. J. Rofilanchas Sanchez
Dr. J. M. Cortina Romero
Dr. E. Pérez de la Sota
Dr. A. Forteza Gil
Dra. M^a. J. López Gude
Dr. J. Centeno Rodríguez

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

PAUTAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

SERVICIO DE CIRUGÍA CARDIACA

HOSPITAL “12 DE OCTUBRE”

PAUTAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

El objetivo es mantener el nivel de colesterol por debajo de 200 mgs%. El colesterol LDL debe de estar por debajo de 150 mgs%, es conveniente también vigilar su nivel de triglicéridos y no sobrepasar de 150 mgs%.

1. Mantener un PESO ADECUADO para su edad, sexo y estatura. Si es OBESO debe realizar una dieta adecuada. Si es preciso acuda a un médico especialista en Nutrición que le ayude a adelgazar.
2. Aumentar el EJERCICIO FISICO de forma regular.

PAUTAS PARA LA ALIMENTACION

GRUPOS DE ALIMENTOS

CEREALES

Todos son recomendables, especialmente:

- Pan integral
- Copos de avena para el desayuno.

El arroz y la pasta se pueden consumir siempre que se controle la cantidad de grasa al cocinarlos.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Debe AUMENTAR su consumo, controlando el aceite que se utiliza en su condimentación dando preferencia al aceite de oliva.

LEGUMBRES Y HORTALIZAS

Son alimentos "MUY ACONSEJADOS" por su alto contenido en fibra. Es recomendable que se cocinen con patata, zanahoria o arroz, sin añadir chorizo, tocino u otros alimentos de origen animal.

Controlar el aceite que se utilice para su condimentación. Por ejemplo, una cucharada de aceite de oliva por persona.

Consumir como mínimo 2-3 veces por semana.

FRUTAS

Alimentos "MUY ACONSEJADOS" preferentemente "con piel".

FRUTOS SECOS

Alimentos con muchas calorías. No se aconsejan si debe perder peso.

LACTEOS Y DERIVADOS

LECHE: Se aconseja tomar 1-2 vasos de leche descremada o semidescremada, 1 vaso de leche y 1 yogur/día descremados.

QUESO: Recomendado los frescos y los descremados.

CARNE, CAZA Y EMBUTIDOS

Aconsejadas las carnes magras.

Pollo y ave deben consumirse "sin piel"

Deben evitarse los embutidos por su "alto contenido en grasas saturadas".

PESCADO, MARISCO Y CRUSTRACEOS

Consumir como mínimo 4-5 veces en semana pescados blancos y azules.

No consumir mariscos y crustáceos de forma habitual.

HUEVOS

Limitar la ingesta a 2 por semana. El contenido en colesterol se encuentra en la "yema", por lo tanto se pueden añadir claras de huevo. Ejemplo: Tortilla francesa de 1 huevos y dos claras.

ACEITES Y GRASAS

Utilizar preferentemente aceite de oliva en la condimentación controlando su cantidad en caso de sobrepeso y obesidad.

PASTELERIA

No se aconsejan los productos de pastelería, por desconocer el tipo de grasa con el que están cocinados, suelen tener grasas animales o vegetales (palma o coco) que aumentan el colesterol.

AZUCARES Y DULCES

Los azúcares y dulces, no contienen colesterol, **salvo el chocolate**. **NO** se aconseja, sin embargo, una ingesta elevada de estos alimentos, porque tienen muchas calorías y pocas vitaminas y minerales.

PRECOCINADOS

A los alimentos "precocinados" se les suele hacer una "prefitura" en fábrica. Generalmente esta prefitura se suele hacer con grasas saturadas o de origen desconocido. No es por lo tanto aconsejable la ingesta de estos alimentos.

LAS PREPARACIONES CULINARIAS RECOMENDADAS SON

PARRILLA

HORNO

HERVIDO o COCIDO

Evitar "fritos"

Control de otros FACTORES DE RIESGO

1. Dejar de fumar
2. Control adecuado de su Diabetes si la tiene.
3. Control de su hipertensión arterial. Cambios en su alimentación si es hipertenso:
 - Disminuir la sal
 - Aumentar el consumo de alimentos ricos en potasio: naranja, plátano, ciruelas, aguacate, dátil, legumbres, verduras.

Si a pesar de realizar una dieta adecuada, persisten sus niveles elevados de colesterol, consulte con su médico, es posible que precise medicamentos que le mantengan en unas cifras de colesterol razonables.

DIETAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

DESAYUNO

1	Una taza de leche descremada, café o té con:		
	10 gr de azúcar	50 gr de pan	30 gr de mermelada
2	Yogurt descremado		
	15 gr de miel	50 gr de pan	20 gr de margarina

MERIEDA Una taza de café o té con leche descremada
200 gr de fruta natural 10 gr de azúcar
PAN PARA TODO EL DIA (EXCEPTO DESAYUNO 100 gr)
ACEITE DE OLIVA AL DIA: 40 cc

MENU N° 1

COMIDA

Espárragos con salsa vinagreta (200 gr)

Salmón fresco a la plancha (150 gr)

Lechuga (100 gr)

CENA

Sopa de arroz (200 gr)

Tortilla de 1 huevo con 50 gr de atún en aceite (conserva)

Manzana asada

MENU N° 2

COMIDA

Judías verdes con patatas hervidas (200 gr)

Rehogadas con aceite de oliva

Trucha escabechada (150 gr)

Macedonia de fruta (1 taza)

CENA

Macarrones cocidos salsa de tomate (200 gr)

Ternera a la plancha (100 gr con guarnición de verdura 100 gr)

Fruta natural (200 gr)

MENU N° 3

COMIDA

Menestra de verduras (250 gr)

Pollo a la parrilla sin piel (150 gr)

Fruta natural (200 gr)

CENA

Acelgas (200 gr) con patatas cocidas (200 gr)

Bacalao frito (100gr) con rajadas de tomate natural

Yogur descremado

MENU N° 4

COMIDA

Lentejas estofadas con pimientos y zanahorias (100 gr)

Emperador a la plancha (150 gr)

con lechuga (100 gr)

CENA

Sopa de verduras

Chuleta de ternera a la plancha (150 gr)

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta (200 gr)

MENU N° 5

COMIDA

Coliflor hervida (200gr) con 100 gr de patatas aliñadas con aceite de oliva y vinagre

Pechuga de pollo o pavo (200 gr) con ensalada de lechuga y tomate (200 gr)

CENA

Crema de calabacín (200 gr)

Rape (150 gr) en salsa verde

Salsa de tomate

Fruta natural (200 gr)

MENU N° 6

COMIDA

Espaguetis con tomate frito (250 gr)

Merluza hervida o a la plancha (150 gr)

Patatas fritas (100 gr)

Fruta (200 gr)

CENA

Puré de espinacas (200 gr)

Albóndigas (100 gr)

Salsa de tomate

Fruta natural (200 gr)

MENU N° 7

COMIDA

Alubias estofadas con pimiento
cebolla y tomate (200 gr)
Filete de ternera a la plancha (125 gr)
Patatas fritas (100 gr)
Fruta natural (20 gr)

CENA

Revuelto de espárragos (200 gr)
Sardinas a la plancha (150 gr)
Una porción de queso descremado

**CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS PARA LA PREVENCION DE LA
ATEROSCLEROSIS**

**ALIMENTOS PERMITIDOS
(pueden consumirse todos los días)**

CEREALES

FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

FRUTOS SECOS:

Pasas, dátiles, ciruelas

LECHE Y DERIVADOS:

Leche y yogures desnatados

PESCADOS:

Azules y blancos, ahumados,
atún en lata.

ACEITES DE OLIVA, girasol y maíz

BEBIDAS:

Agua mineral, refrescos

sin azúcar, zumos naturales

Infusiones, caldos desgrasados

Vinos: 2 tomas/día máximo.

Café, té: 2 tomas/día máximo.

**ALIMENTOS RESTRINGIDOS
(máximo tres veces por semana)**

FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Aceitunas y aguacates

HUEVOS ENTEROS

LECHE Y DERIVADOS:

Quesos frescos, requesón

PESCADOS:

Mariscos, sardinas en lata

FRUTOS SECOS:

Almendras, nueces, cacahuetes, avellanas

CARNES:

Ternera, añojo, vaca.

AVES Y CAZA:

Pollo y pavo (sin piel)

Conejo, perdiz, codorniz

BEBIDAS:

Refrescos azucarados

**ALIMENTOS PROHIBIDOS
(Consumir sólo excepcionalmente)**

CEREALES:

Bollería y repostería

LECHE Y DERIVADOS:

Leche entera, nata, crema,

Flanes, quesos duros y cremosos

CARNES:

AVES Y CAZA:

Ganso, pato

CASQUERIA:

Todo tipo de vísceras

GRASAS:

Mantequilla, manteca y embutidos

**INFORMACIÓN PARA PACIENTES
PAUTAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL
SERVICIO DE CIRUGÍA CARDIACA
HOSPITAL "12 DE OCTUBRE"**

Hamburguesas, salchichas
Cerdo, cordero

POSTRES Y DULCES:
Chocolate, pastelería

Revisado Octubre de 2003