



# Dieta y recomendaciones en caso de hipercolesterolemia

## ¿ QUÉ ES EL COLESTEROL ?

El colesterol es una grasa o lípido que se encuentra en la sangre de todas las personas. El colesterol es una grasa muy especial puesto que su composición química no es parecida a la de las grasas restantes.

El colesterol se encuentra en muchos alimentos y también en distintos órganos del cuerpo humano. Su concentración en la sangre puede determinarse mediante un análisis. Siempre existe una cantidad de colesterol en la sangre, que no supone un problema si se mantiene dentro de los límites considerados normales.

El colesterol que circula por la sangre tiene dos orígenes muy distintos: de los alimentos y del propio cuerpo que es capaz de formarlo. Ya sea de un origen u otro, el colesterol es el mismo a todos los efectos.

**¿Es necesario el colesterol?** Sí, el colesterol es imprescindible para nuestro cuerpo. Para la mayoría de las personas no es perjudicial ingerirlo en cantidades moderadas a partir de los alimentos que lo contienen, aunque cantidades excesivas pueden ser dañinas para la salud.

**¿Qué ocurre si tengo el colesterol alto?** Las consecuencias más importantes del exceso de colesterol en sangre son las enfermedades de las arterias del corazón, en concreto, el infarto de miocardio y la angina de pecho. Diversos estudios científicos han relacionado claramente los niveles elevados de colesterol con este tipo de enfermedades.

**¿Cuáles son los factores de riesgo asociados?** Las personas que además de un exceso de colesterol en su sangre, tienen uno o más de los siguientes factores de riesgo para padecer lesiones arteriales (arteriosclerosis), deberían tomar precauciones para cuidarse, puesto que todos ellos constituyen factores desencadenantes de la enfermedad:

- Hipertensión arterial (cifras anormalmente elevadas de presión arterial).
- Tabaquismo o hábito de fumar.
- Diabetes mellitus.
- Obesidad, estrés, sedentarismo.
- El sexo masculino es más propenso a padecer estas lesiones.
- Factores genéticos, hereditarios.

Esta relación existe si se considera el colesterol total, pero es aún más evidente si se relaciona con el colesterol-LDL, la fracción del colesterol más peligrosa. Asimismo, tener concentraciones muy bajas de colesterol-HDL (colesterol beneficioso y protector) también es un factor de riesgo.

## MEDIDAS PARA CONTROLAR LA HIPERCOLESTEROLEMIA

Los estilos de vida saludables pueden ayudarle a reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Un plan de alimentación saludable es básico para tal fin. Implica saber escoger los alimentos adecuados y prepararlos de forma saludable. Asimismo, en todas las curas preventivas y curativas del colesterol, es necesario mejorar la calidad de vida, intentando minimizar los factores de riesgo:

- Prevenir la obesidad, y si existe, tratarla con el fin de mantener el peso adecuado.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Dejar el hábito tabáquico en caso de ser fumador/a.
- Intentar, en la medida de lo posible, reducir el estrés.

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

- Intentar que la dieta sea lo más variada posible, siguiendo la pauta dietética propuesta. En esta dieta deben predominar legumbres, cereales (y derivados), patatas, fruta, verduras, aceite vegetal (preferible el de oliva) y pescado.
- Seguir una alimentación baja en alimentos que contengan colesterol y/o grasas saturadas (ver tabla de alimentos aconsejados y desaconsejados).
- Tomar un mínimo de 2 a 3 veces a la semana pescado azul: atún, bonito, caballa, pez espada, salmón, sardina...
- Procurar no superar el consumo de 3-4 unidades de huevos a la semana.
- Elegir lácteos desnatados o enriquecidos con esteroles vegetales, como DANACOL®. Se recomienda tomarlo después de la comida o la cena.
- Comer de forma regular alimentos ricos en fibra: verduras, legumbres, frutas y farináceos en su variedad integral. Es preferible tomar la fruta con piel y bien lavada.
- Potenciar el consumo diario de alimentos ricos en vitamina C: frutas, verduras y hortalizas, especialmente el pimiento, tomate, brócoli, coliflor, espinacas, naranjas, fresas, kiwi, mango, mandarina, melón...
- Preferir el aceite de oliva para cocinar y aliñar.

## EJEMPLO DE DIETA A SEGUIR EN CASO DE HIPERCOLESTEROLEMIA

	MENÚ TIPO	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40g pan integral</li> <li>• 1 Lácteo</li> <li>• 1 Pieza de fruta</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Café con leche desnatada con cereales sin azúcar</li> <li>• 1 Tazón de fresas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Panecillo pequeño de sésamo con tomate, queso fresco y aceite de oliva</li> <li>• 1 Pomelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Vaso de zumo de fruta natural (1 pieza)</li> <li>• Bol de cereales sin azúcar</li> <li>• 2 Kiwis</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30g pan integral</li> <li>• 1 Lácteo o Fruta</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Nectarina</li> <li>• 4 Biscotes integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 Mandarinas</li> <li>• 4-5 Palitos de pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Café con leche desnatada</li> <li>• 3 Galletas integrales</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250g de patata</li> <li>• 200g de verdura</li> <li>• 100g de carne</li> <li>• 1 DANACOL® o fruta</li> <li>• 30g pan integral</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartaletas rellenas de espinacas y nueces</li> <li>• Pechuga de pollo a la canela</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 DANACOL®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Filete de lenguado con ensalada de escarola a la vinagreta</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 Naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz, puerros y setas</li> <li>• Rollitos de pavo rellenos de hortalizas</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 DANACOL®</li> </ul>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Lácteo o fruta</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Bol de macedonia natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Café con leche desnatada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Rodaja de sandía</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g de patata</li> <li>• 200g de verdura</li> <li>• 100g de pescado</li> <li>• 1 DANACOL® o fruta</li> <li>• 30g pan integral</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hortalizas salteadas</li> <li>• Sardinas al horno con patatas al vapor</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con brécol al aceite de oliva</li> <li>• Tortilla (1 huevo) de apio y pimientos</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 DANACOL®</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada tibia de patatas con guisantes y judías verdes</li> <li>• Tomates rellenos de atún</li> <li>• 1 Rebanada de pan integral</li> <li>• 1 Pera</li> </ul>

\*Es recomendable tomar DANACOL® preferentemente después de una de las comidas principales del día (comida o cena).

## ALIMENTOS ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS

	ALIMENTOS ACONSEJADOS (Todos los días)	DESACONSEJABLES (Excepcionalmente)
BEBIDAS	Agua mineral, zumos, infusiones, café, té	Bebidas con chocolate, café irlandés
TUBÉRCULOS CEREALES Y DERIVADOS	Pan, arroz, pastas, harinas, cereales (de preferencia integrales), galletas integrales	Bollería, snacks, galletas, patatas chips, patatas fritas en grasa o aceites no recomendados
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	Todas (legumbres especialmente recomendadas)	Verduras fritas en grasa o aceites no recomendados
CARNES Y AVES	Pollo y pavo sin piel, conejo	Embutidos en general, bacon, hamburguesas comerciales, salchicha, vísceras, pato, ganso, patés
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco, pescado azul, atún en lata, marisco de concha fresco o en lata	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Leche y yogur desnatados, productos comerciales elaborados con leche descremada, clara de huevo	Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos duros o muy grasos
FRUTOS SECOS	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles	Cacahuets salados, coco
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva, girasol y maíz	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco
POSTRES	Mermelada, miel, azúcar, repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutos en almibar	Chocolates y pasteles, postres que contienen leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales
ESPECIAS Y SALSAS	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, all-i-oli, caldos vegetales	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales

## EQUIVALENCIAS EN LA DIETA

- **250g de patata equivalen a:** 1 taza de café de arroz en crudo (75g), 1/4 tazón de pasta en crudo (75g), 1 plato de guisantes, habas (400g), 250g maíz fresco, 1/4 de vaso de legumbres secas (100g), 1 panecillo grande / media barra de cuarto (100g)
- **40g de pan equivalen a:** 2 rebanadas normales de pan de barra, 4 biscotes, 4 galletas maría, 1/4 bol de cereales sin azúcar, muesli sin azúcar (aprox.45g)
- **1 Ración de fruta equivale a:** 1 vaso pequeño de zumo de frutas natural, 1 pieza mediana de manzana, pera, naranja..., 2-3 ciruelas, mandarinas, albaricoques..., 1/4 bol de cerezas, fresas..., 1 puñado de fruta desecada (20-30g)
- **1 Ración de ensalada o verdura equivale a:** 1 plato de ensalada (150-250g), 1 plato de verdura cocida (150-250g), 1 pieza de verdura u hortaliza grande
- **1 Lácteo equivale a:** 1 vaso de leche (200cc), 2 yogures, 1 tarrina de queso fresco (125g), 1 loncha de requesón (40-50g), 2 quesitos en porciones light
- **100g de carne equivalen a:** 125g pescado (peso neto), 1/4 de pollo o conejo (peso bruto), 2 huevos medianos, 1/4 de vaso de legumbres secas (100g), 2-3 lonchas finas de jamón serrano o cocido (80-100g)
- **Aceite de oliva para todo el día:** 4 ó 5 cucharadas soperas (45g). 1 cucharada sopera de aceite equivale a un puñadito de nueces con la mano cerrada (20g)

## TÉCNICAS ACONSEJADAS

Es aconsejable el uso de cocciones que incorporen poca grasa

- Cocción al vapor
- Cocción al agua (hervido o escalfado)
- Cocción al horno
- A la papillote
- Plancha, brasa, parrilla
- Aliñar las ensaladas preferentemente con aceite de oliva virgen
- Retirar la grasa visible de las carnes y la piel de las aves antes de su elaboración

## USAR MODERADAMENTE

- Frituras, especialmente en mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco
- Rebozados y empanados
- Estofados
- Guisos
- Sal

Se pueden emplear condimentos de todo tipo