

## **Dieta para pacientes con dislipemia o hipercolesterolemia**

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

Disminuya el consumo de carnes rojas y huevos (máximo 2 ó 3 por semana).

Frecuencia recomendada de carnes y aves: carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.

Tome productos lácteos semidesnatados o mejor desnatados. Evite la leche entera y sus derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).

Tome con frecuencia pescado y en especial el azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...).

Cocine con poco aceite (oliva, girasol o maíz). Evite en lo posible los fritos y guisos. Preferible a la plancha o a la brasa. Retire la grasa visible de la carne antes de cocinarla. Consuma preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.

Puede utilizar todo tipo de condimentos. La sal, con moderación.

Evite el consumo de alcohol. Podría ser aceptable hasta 2-3 vasitos de vino al día en varones, la mitad en las mujeres.

No fume.

Haga ejercicio físico de forma regular.

<b>Alimentos frescos y congelados</b>	<b>Consumo diario</b>	<b>Consumo moderado</b> (1-2 veces por semana)	<b>Consumo esporádico</b> (desaconsejados)
<b>Cereales</b>	Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y *bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
<b>Frutas, verduras y legumbres</b>	Todas las legumbres están especialmente recomendadas	*Aceitunas, *aguacates, *patatas fritas en aceite de oliva o de semilla	Patatas chips o patatas o verduras fritas en aceites vegetales de coco o palma.
<b>*Frutos secos</b>	Ciruelas pasas, albaricoques	Nueces, dátiles, pipas de girasol sin sal, almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas
<b>Huevos, leche y derivados</b>	Leche desnatada, yogurt y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (2-3 por semana) Queso fresco o con bajo contenido graso, requesón. Leche y yogurt semidesnatado	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
<b>Pescados y Mariscos</b>	Pescado blanco y *azul, *atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones, almejas, chirlas, ostras,...)	Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata (en aceite de oliva), calamares, gambas, langostinos, cangrejos (marisco)	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas no recomendadas, mojama
<b>Carnes rojas(1)</b>		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (partes magras), jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas frankfurt, patés, vísceras, despojos
<b>Aves y caza</b>		Conejo, pollo y pavo sin piel. Venado, Caza menor	Ganso, Pato
<b>Grasas y aceites</b>	Aceites de oliva	Aceites de semillas (girasol, maíz...) y margarina vegetal (sin ácidos grasos <i>trans</i> .)	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, aceites de palma y de coco
<b>Postres</b>	*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
<b>Bebidas</b>	Agua mineral, *zumos naturales, infusiones, Café y té: 3 al día Vinos: 1-2 vasitos al día	Bebidas y refrescos ligeras sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata
<b>Espicias y salsas</b>	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, 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.