

RECOMENDACIONES GENERALES

- ⦿ Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- ⦿ Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.
- ⦿ 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,...).
- ⦿ Consuma preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- ⦿ Tome con frecuencia pescado y en especial el azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...).
- ⦿ No fume. Es el consejo más importante que le damos.
- ⦿ Haga ejercicio físico de forma regular.
- ⦿ 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.
- ⦿ 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. Es desaconsejable en pacientes con sobrepeso, mujeres embarazadas y pacientes con hipertrigliceridemia.

ILUSTRE COLEGIO DE ENFERMERÍA DE SEVILLA

AVENIDA RAMÓN Y CAJAL, 20 | 41005 | SEVILLA

☎ 954 93 38 00

✉ colegio@icoes.es

🌐 colegioenfermeriasevilla.es

🐦 @icoesevilla

📘 @icoesevilla

📷 @icoesevilla



DIETA

para pacientes con
dislipemia o hipercolesterolemia

Recomendaciones dietéticas
para la prevención de la aterosclerosis
en la población general

IMPORTANTE

Esta dieta es adecuada para todos los miembros de la familia **excepto menores**

Recomendaciones específicas

ALIMENTOS FRESCOS Y CONGELADOS	CONSUMO DIARIO	CONSUMO MODERADO (1-2 VECES/SEMANA)	CONSUMO ESPORÁDICO (DESACONSEJADOS)
CEREALES	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
FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES	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.
*FRUTOS SECOS	Ciruelas pasas, albaricoques	Nueces, dátiles, pipas de girasol sin sal, almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	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
PESCADOS Y MARISCOS	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
CARNES ROJAS(1)		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
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 (sin ácidos grasos trans.)	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, unto, tocino, sebo, 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: 1-2 vasitos al día	Bebidas y refrescos ligeras sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata
ESPECIAS Y SALSAS	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.