

Dieta i colesterol

Fulls d'Informació Sanitària (HIS)

La malaltia cardíaca coronària s'associa a factors de risc entre els que destaca la dieta inadequada, la manca d'exercici, la tensió arterial alta i el tabaquisme. La malaltia cardíaca coronària es produeix per l'obstrucció de les artèries coronàries que irriguen el cor. Aquesta obstrucció la causa el cúmul de plaques d'ateroma format per greix i colesterol.

Si el pediatra del seu fill li ha indicat seguir una dieta pel control del colesterol amb la finalitat de reduir el risc de malaltia cardíaca coronària, és important que aquesta dieta sigui sana i equilibrada. A més, ha de mantenir-se per sota dels 300 mg, assegurar l'aportació de tots els nutrients necessaris i mantenir controlada la quantitat i qualitat dels greixos presents i calories totals diàries.

SUGGERIMENTS PER A REDUIR EL COLESTEROL I ELS GREIXOS NATURALS

- No menjar carn vermella més de tres vegades per setmana.
- Coure al forn o bullir la carns vermelles, les aus o el peix.
 - Fer servir planxes o paelles que no necessitin oli.
- Evitar l'estofat i, si es prepara, controlar la quantitat total d'oli en la seva preparació. Evitar els menjars ràpids (fast food), que pot contenir molts greixos.
- Limitar el total de greixos i olis que es prenen, per exemple, fregits, arrebossats i empanats (entre altres).

ALIMENTS PERMESOS

Peix

Preferir el peix blanc, com el llucet, el lluç, llenguado, peix gall, rap, emperador, rodaballo, llobarro, pijota, etc. Carns

Magres, aus sense pell, conill i vedella.

Llet i derivats

logurts desnatats, llet desnatada o amb 1% de matèria grassa (líquida, en pols o evaporada), llet d'ametlles, mató baix en greixos (1-2% de matèria grassa). Quallada, formatges frescos tipus Burgos, mozzarella o Parmesà amb un màxim del 25% de matèria grassa. Xocolata amb llet desnatada o sense llet.

Ous

Fer servir clares (2 clares = 1 ou sencer) o succedani d'ou sense colesterol per setmana. Fruïtes i verdures De qualsevol tipus respectant els pesos recomanats.

Llegums

Dieta i colesterol

Fulls d'Informació Sanitària (HIS)

Llenties, cigrons i mongetes.
Pa i cereals
Rebosteria casolana feta amb olis insaturats. Cabell d'àngel, galetes sense greixos. Pasta, pa i tot tipus de cereal excepte els preparats amb oli de coco. Es recomanen els integrals.
Begudes
Qualsevol tipus, però els derivats làctics han de ser desnatats.
Olis i altres greixos
Olis vegetals excepte els de palma i coco. Es recomana l'oli d'oliva, especialment el verge extra.
Miscel·lània
Maionesa, fruits secs, gelatina, sorbets, melmelada, compota, mel, sal, sucre, pebre, espècies, ketchup, mostassa i crispets casolanes.

ALIMENTS NO PERMESOS / A DISMINUIR

Peix
Peix blau en conserva, peixet fregit.
Carns
Carns greixoses, embotits (xoriço, salami, llonganissa, fuet) Frankfurt, mortadel·la, vísceres, "callos", paté.
Llet i derivats
Iogurts normals, llet sencera (4% matèria grassa), líquida, en crema o evaporada. Llet semidesnatada (2% matèria grassa). Succedanis de llet i batuts, mató normal, formatges Roquefort, Càmembert, Gruyère, crema de formatge, formatge per untar, gelats, natilles, flams i nata.
Ous
Entre 1-2 rovells per setmana.
Fruita
En almívar i alvocat.
Pa i cereals
Verdures amb crema, mantega o altres salses. Pastissos, bunyols, croissants, magdalenes, donuts i pastes en general. Galetes amb molt greix i qualsevol producte fet amb ou, coco o mantega.
Miscel·lània
Pistatxos, caramels i crispets comercials.

(NOTA: Per exemple, veure annex 'Ejemplo dieta 2000 cal.')