

Dieta y colesterol

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

- La enfermedad cardiaca coronaria se asocia a factores de riesgo entre los que destaca la dieta inadecuada, la falta de ejercicio, la tensión arterial alta y el tabaquismo. La enfermedad cardiaca coronaria se produce por obstrucción de las arterias que irrigan el corazón. Esta obstrucción la causa el cúmulo de placas de ateroma formado por grasa y colesterol.
- Si el pediatra de su hijo le ha indicado seguir una dieta para el control del colesterol, con la finalidad de reducir el riesgo de enfermedad cardiaca coronaria, es importante que dicha dieta sea sana y equilibrada. Además debe mantenerse por debajo de los 300mg, asegurar el aporte de todos los nutrientes necesarios y mantener controlada la cantidad y calidad de grasas presentes y calorías totales diarias.
- **SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL Y LAS GRASAS NATURALES**
 - No comer carne roja más de tres veces por semana.
 - Cocer al horno o hervir la carne roja, el ave y el pescado.
 - Usar planchas o paellas que no necesiten aceite.
- Evitar el estofado y, en caso de prepararlo, controlar la cantidad total de aceite utilizado para su preparación.
 - Evitar la comida rápida (fast food), que puede contener muchas grasas.
- Limitar el total de grasas y aceites que se consumen, por ejemplo, frituras, rebozados y empanados (entre otros).
- **ALIMENTOS PERMITIDOS**
 - Pescados
- Preferir el pescado blanco, como la pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, rodaballo, lubina, pijota, etc.
 - Carnes
 - Magras, ave sin piel, conejo y ternera.
 - Leche y derivados
- Yogures desnatados, leche desnatada o con 1% de materia grasa (líquida, en polvo o evaporada), leche de almendras, requesón bajo en grasa (1-2%). Cuajada y quesos frescos tipo Burgos, mozzarella o Parmesano con un máximo del 25% de materia grasa. Chocolate con leche desnatada o sin leche.
- Huevos Utilizar claras (2 claras = 1 huevo entero) o sucedáneo de huevo sin colesterol a la semana.

Dieta y colesterol

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

- Frutas y verduras. De cualquier tipo respetando los pesos recomendados.
 - Legumbres
 - Lentejas, garbanzos y judías. Pan y cereales
- Repostería casera hecha con aceites insaturados. Cabello de ángel, galletas sin grasas. Pasta, pan y todo tipo de cereales excepto los preparados con aceite de coco. Se recomiendan los integrales.
 - Bebidas. De cualquier tipo, pero los derivados lácticos han de ser desnatados.
 - Aceites y otras grasas
- Aceites vegetales excepto los de palma y coco. Se recomienda el aceite de oliva, especialmente el virgen extra.
 - Miscelánea
- Mayonesa, frutos secos, gelatina, sorbetes, mermelada, compota, miel, sal, azúcar, pimienta, especias, ketchup, mostaza y palomitas caseras.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS / A DISMINUIR

- Pescados
 - Pescado azul en conserva, pescadito frito.
 - Carnes
 - Carnes grasas, embutido (chorizo, salami, salchichón, fuet), Frankfurt, mortadela, mollejas, callos, paté.
 - Leche y derivados
 - Yogures normales y leche entera (4% materia grasa), ya sea en crema, líquida o evaporada. Leche semidesnatada (2% materia grasa), sucedáneos de leche, batidos, requesón normal, quesos grasos tipo Roquefort, Camembert, Gruyere. Crema de queso, queso para untar, helados, natillas, flanes y nata.
 - Huevos. Entre 1-2 yemas por semana.
 - Frutas
 - En almíbar y aguacate.
 - Pan y cereales
 - Verduras con crema, mantequilla, manteca u otras salsas. Pasteles, buñuelos, croissants, magdalenas, donuts y pastas en general. Galletas con mucha grasa y cualquier producto hecho con huevo, coco o mantequilla.
 - Miscelánea
 - Pistachos, caramelos y palomitas comerciales.
- (NOTA: Para ejemplo, ver anexo 'Ejemplo dieta 2000 cal.')