

# DIETA PARA EL TRATAMIENTO DEL COLESTEROL

## LA DIETA

Los niveles de Colesterol Total se establecen:

<b>NORMAL</b>	< 200 mg/dl
<b>En el LÍMITE</b>	200-239 mg/dl
<b>ALTO</b>	240 mg/dl

Según sean más o menos elevados los niveles de colesterol total, la importancia de la enfermedad será mayor y el tratamiento dietético será también más o menos estricto.

Vamos a plantear la dieta ideal para aquellos pacientes cuyo valor de colesterol no es demasiado elevado.

## PACIENTES CON VALORES DE COLESTEROL ELEVADOS

### CEREALES

- Avena, centeno, trigo, maíz, etc., no hay limitación en su consumo.
- Arroz: puede tomarse como ingrediente de sopas, en ensaladas, arroz blanco con salsa de tomate natural, con legumbres (lentejas con arroz), en paellas de: pescado, legumbres, verduras y hortalizas.  
En ocasiones se puede tomar paella de pollo o conejo, evitando las elaboradas con carnes más grasas. Se debe limitar su consumo en casos de obesidad.
- Pasta italiana elaborada sin huevo: macarrones, fideos, espaguetis, etc. Tomarla acompañada con salsa de tomate natural, aceite de oliva, poca sal y poco queso. Evitar las salsas comerciales elaboradas a base de quesos, yogourt, mostaza, nata, mantequilla.
- Pasta italiana elaborada con huevo: consumir como máximo una vez a la semana.
- Pan: mejor tomarlo sin sal, y a ser posible integral, para aportar elevadas cantidades de fibra.

### SOPAS, CALDOS Y CONSOMÉS

- Sopas de verduras, hortalizas, arroz, fideos, pasta, etc. y, siempre elaboradas al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen, especias naturales, finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc..  
Evitar el uso de avecrem y otros condimentos artificiales, así como las sopas de sobre o lata.  
No añadir como ingredientes pescados grasos o carnes grasas (unte, tocino, bacon, chorizo, etc).
- Caldos y consomés de verduras, hortalizas, carne de pollo sin piel, pescado poco graso, etc., y siempre elaboradas al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen, especias naturales, finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc.

## VERDURAS

- Verduras frescas: Acelgas, espinacas, grelos, coliflor, col, coles de Bruselas, repollo, brécol, brócoli, apio, rábano, berenjena, calabaza, calabacín, etc. Se pueden tomar solas o bien mezcladas en menestra, cocinándolas de manera sencilla al vapor, horno, a la plancha, evitando las preparaciones más grasas a base de carnes como el tocino, unte, embutidos, etc.  
**No existe ningún tipo de limitación en su consumo**

## HORTALIZAS

- Hortalizas frescas: Lechuga, canónigos, berros, lombarda, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, remolacha, etc. Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra, cocinándolas de manera sencilla: cocidas, al vapor, al horno, a la plancha, añadiendo durante su elaboración poca aceite y poca sal, siendo preferible añadir el aceite "crudo" sobre el plato una vez elaborado. Se deben evitar las preparaciones más grasas a base de carnes como el tocino, unte, embutidos, etc.  
**No existe ningún tipo de limitación en su consumo.**
- Patatas: se pueden tomar cocidas, al horno o en puré, evitando que se conviertan en el plato principal y utilizarlas como acompañantes de otros. Tienen un elevado contenido en fibra. No se deben tomar fritas, tampoco en tortilla de patata y, mucho menos las patatas chips de bolsa.

## LEGUMBRES

- Legumbres secas y/o frescas: Lentejas, garbanzos, habas, judías verdes, soja, etc. Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra con verduras y hortalizas, cocinándolas de manera sencilla (cocidas, al vapor, al horno, a la plancha o en guisos), evitando siempre las preparaciones más grasas con productos de cerdo: chorizo, morcilla, tocino, unte, etc.  
Se debe evitar el uso excesivo de aceite y sal durante su preparación, siendo más conveniente añadirlos, si fuera necesario, una vez que el plato esté cocinado.  
**No existe ningún tipo de limitación en su consumo.**

## CARNES

- Se debe vigilar su consumo, limitándolo a dos o tres raciones como máximo a la semana y, siempre se deben tomar las partes magras.
- Se deben preparar asados, al horno, a la plancha, al grill o al vapor, evitando las preparaciones grasas como son: rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- Se pueden acompañar con verduras, hortalizas, frutas y, otros ingredientes como: ajos, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, berenjena, hierbas aromáticas, especias, etc.
- Evitar tomar carne para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.
  - ✓ Aves sin piel: pollo y pavo. Se pueden consumir dos veces a la semana.
  - ✓ Caza menor: perdiz, codorniz, etc. Se pueden consumir dos veces a la semana.
  - ✓ Conejo. Se puede consumir dos veces a la semana.
  - ✓ Ternera. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
  - ✓ Buey. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
  - ✓ Cordero. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
  - ✓ Hamburguesas y salchichas. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

- ✓ Cerdo, jabalí y sus derivados. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
- ✓ Ganso y pato. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
- ✓ Vísceras y despojos: hígado, molleja, sesos, riñones, lengua, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

## EMBUTIDOS

- Chorizo, salchichón, fuet, salami, bacon, tocino, etc. Deben evitarse por su alto contenido en sal y grasa. Entre los embutidos, la morcilla es la que menos grasa tiene.
- Jamón cocido, jamón York y jamón de pavo. Se debe limitar su consumo, pudiendo tomar 2 raciones a la semana.
- Jamón serrano, ibérico y lomo ibérico, etc. Se pueden tomar ocasionalmente, una vez a la semana y, siempre eliminando la grasa visible.

## PESCADOS

- Deben consumirse en mayor cantidad que las carnes, como mínimo cuatro o cinco veces a la semana.
- Se recomienda un mayor consumo de pescados azules y semigrasos, ya que reducen las cifras de colesterol en sangre. Hay que tener especial cuidado en casos de obesidad.
- Se deben preparar cocidos, al vapor, a la plancha, al horno, microondas o rehogados con limón.
- Hay que evitar las preparaciones más grasas como son los rebozados, guisos, estofados, etc.
- No se deben tomar con salsas tipo mostaza o mayonesa, pudiendo acompañarlos de salsas naturales elaboradas con ajo, cebolla, finas hierbas, especias, etc.
- Se pueden acompañar con verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, patata etc.), preparadas a la plancha, al horno, cocidas, al vapor, etc.
- En ocasiones se pueden preparar acompañándolos de otros ingredientes como marisco, pero siempre sin grasa y sin abusar del aceite de oliva.
  - ✓ Pescados blancos: merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y la acedía.
    - ✓ Pescados azules: salmón, sardina, bonito, atún, caballa, boquerón, palometa, jurel.
 

En general son muy sanos puesto que sus *ácidos Omega 3* son muy saludables y ayudan a controlar las cifras de colesterol.
  - ✓ Pescados semigrasos: trucha, salmonete, dorada, lubina y el pez espada.
  - ✓ Pescados enlatados: sardinas, atún, mejillones, etc., en aceite de oliva. No se debe abusar de ellos por su elevado contenido en sal.
  - ✓ Salazones y ahumados: Tan solo está recomendado el salmón ahumado, aunque se aconseja su consumo como ingrediente de otros platos: pasta, ensalada, etc.
 

Se sugiere tomarlos tan solo ocasionalmente.
  - ✓ Huevas de pescado, caviar y sucedáneos. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

## MARISCOS

- No se debe abusar de ellos y debemos limitar su consumo a dos veces por semana como máximo, ya que algunos como por ejemplo los crustáceos, son ricos en colesterol.
- Se prepararán cocidos o a la plancha pero sin añadir demasiada sal.
- Se debe evitar tomarlos con salsas y mayonesas.

## HUEVOS Y DERIVADOS

- Nunca deben consumirse más de tres huevos por semana, debido a su elevado contenido en colesterol.
- Se consumirán cocidos, escalfados, revueltos con tomate natural o en tortilla francesa preparada con verduras, hortalizas, espárragos, jamón York, etc.  
No se consumirán fritos, ni en tortilla de patata.

## QUESOS

- Queso fresco de Burgos, Villalón, Requesón, etc.  
Se pueden tomar sin problema, sobre todo si son descremados y sin sal.
- Quesos grasos de oveja, cabra o mezcla, tanto si son duros, semiduros o cremosos como el Manchego, Idiazábal, Holandés, queso azul, Cheddar, Emmental, Camembert, Tetilla, Arzúa-Ulloa, quesos para untar, etc.  
Es recomendable eliminarlos totalmente de la dieta o bien consumirlos ocasionalmente.

## LECHE

- Leche desnatada. Nunca se debe tomar leche entera ni semidesnatada.
- Derivados lácteos: yogourt natural o de frutas, cuajada, natilla, flan, etc., se deben tomar siempre en sus formas descremadas.
- Leche condensada. Debe eliminarse totalmente de la dieta.

## ACEITES Y GRASAS

- Se deben consumir los aceites de oliva, y preferiblemente **aceite extra virgen**, incluso para freír, añadiéndolo "en crudo" sobre el plato una vez elaborado. Si resulta muy fuerte de sabor se puede utilizar en lugar de aceite de 1º el de 0,4º.
- En ocasiones y dependiendo del tipo de elaboración podemos emplear aceites de semillas como el de girasol, maíz y soja.
- Hay que evitar cocinar con productos como: mantequillas, margarinas y tocino.
- El aceite vegetal líquido, las margarinas suaves y las margarinas libres de ácidos transgrasos son preferibles a la mantequilla y a la margarina en barra.

## FRUTAS

- Fruta fresca: Su consumo es muy recomendable y, no existe ningún tipo de limitación para ninguna de ellas. Tan solo se debe limitar el consumo de higos, uvas y plátanos, en el caso de personas con sobrepeso.
- Zumos naturales, mermeladas y compotas caseras. Para ellos tampoco existe ninguna limitación.
- Fruta en almíbar. Debemos evitar o por lo menos limitar bastante su consumo.

## FRUTOS Y FRUTAS SECAS

- Frutas secas: ciruelas, pasas y dátiles. Se pueden consumir si problema, aunque hay que evitar los dátiles sobre todo en aquellas personas que padecen obesidad.
- Frutos secos: aunque son productos muy sanos y algunos contienen ácidos Omega 3, también tienen elevado contenido en grasa, siendo necesario limitar su consumo a dos o tres veces por semana como máximo.  
Siempre que se pueda se consumirán naturales, evitando los que llevan sal añadida.
- Coco. Debemos eliminarlo totalmente de la dieta.

## REPOSTERÍA

- Se puede consumir siempre que sea "casera", preparada con leche descremada y sin yema de huevo. Se deben evitar los productos horneados.

## PASTELERÍA Y BOLLERÍA

- Son alimentos muy poco aconsejables, ni siquiera cuando ponga en el envase que están elaborados sin azúcar, con poca grasa, etc.  
Se debe evitar el consumo sobre todo de los productos horneados y tomarlos tan solo dos veces a la semana.

## BEBIDAS

- Bebidas no alcohólicas: agua mineral, zumos naturales, refrescos sin azúcar e infusiones sin propiedades estimulantes. Se pueden tomar sin ningún tipo de limitación.
- Bebidas no alcohólicas y con propiedades estimulantes: el café y té. Se debe limitar su consumo como máximo a tres tomas al día.
- Bebidas no alcohólicas carbónicas y las azucaradas. Se debe limitar su consumo y tomarlas tan solo ocasionalmente.
- Cerveza sin alcohol y cerveza zero, puede consumirse sin ningún problema.
- Bebidas alcohólicas fermentadas: cerveza, vino natural y champagne. Se debe limitar su consumo y tomar como máximo dos vasos no muy grandes de vino al día o bien dos copas de champagne, o 2 botellines de cerveza como máximo al día.
- Los vinos dulces es conveniente eliminarlos totalmente de la dieta.  
Si sus "triglicéridos" están muy altos debe eliminar totalmente el alcohol de su dieta.
- Bebidas alcohólicas destiladas: aguardiente, whisky, ginebra, cognac, cremas, licores, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.