

# 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, la importancia del proceso 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 es muy elevado y, en los cuales existe un altísimo riesgo de enfermedad cardiovascular.

## PACIENTES CON VALORES DE COLESTEROL MUY ELEVADOS

### CEREALES

- **No hay limitación en su consumo.**
- Arroz. Como ingrediente de sopas, 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. Se debe tomar acompañada con salsa de tomate natural, aceite de oliva, poca sal y poco queso. Hay que evitar las salsas comerciales elaboradas a base de queso, yogourt, mostaza, nata, mantequilla, etc.
- Pasta italiana elaborada con huevo. Consumir como máximo una vez a la semana.
- Pan. Es mejor tomarlo sin sal, y a ser posible integral para que aporte 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.  
**No existe limitación en su consumo.**
- 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 tocino, unte, embutidos, etc.

## HORTALIZAS

- Hortalizas frescas: Lechuga, canónigos, berros, lombarda, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, remolacha, etc. **No existe limitación en su consumo.**  
Se pueden tomar solas o 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 añadirlos sobre el plato una vez elaborado.  
Eliminar las preparaciones más grasas a base de tocino, unte, embutidos, etc.
- 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, en tortilla de patata, ni las patatas chips de bolsa.

## LEGUMBRES

- Legumbres secas y/o frescas: Lentejas, garbanzos, habas, judías verdes, soja, etc.  
**No existe limitación en su consumo.**  
Se pueden tomar solas o combinadas en menestra con verduras y hortalizas, cocinándolas de manera sencilla (cocidas, al vapor, al horno, a la plancha o en guisos), evitando 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 una vez que el plato esté cocinado.

## CARNES

- Se debe vigilar su consumo, limitándolo a una o dos 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, al vapor o al microondas.
- Se deben evitar preparaciones grasas como los rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- Se pueden acompañar con verduras, hortalizas, frutas y, otros ingredientes: ajos, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, berenjena, hierbas aromáticas, especias
- Se debe evitar tomar carne para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.

- ✓ Aves sin piel: pollo y pavo. Se recomienda su consumo frente a otros tipos de carne, por lo se pueden tomar sin problemas una o dos veces a la semana.
- ✓ Caza menor: perdiz, codorniz, etc. Se pueden tomar sin problemas, una o dos veces a la semana.
- ✓ Conejo. Se puede tomar sin problemas, una o dos veces a la semana.
- ✓ Ternera. Tomar ocasionalmente una vez cada 2 o 3 semanas.
- ✓ Buey. Tomar ocasionalmente una vez cada 2 o 3 semanas.
- ✓ Cordero. Tomar ocasionalmente una vez cada 2 o 3 semanas.
- ✓ 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, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta, por su alto contenido en sal y grasa.
- Jamón cocido, jamón York y jamón de pavo. Se deben eliminar de la dieta, sobre todo los dos primeros, pudiendo consumir ocasionalmente jamón de pavo y morcilla.
- Jamón serrano, ibérico y lomo ibérico, etc. Se pueden tomar ocasionalmente, una vez cada 2 o 3 semanas y, siempre eliminando la grasa visible.

## PESCADOS

- Deben consumirse en mayor cantidad que las carnes, como mínimo 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 personas con sobrepeso, ya que éstos aportan más calorías.
- Deben prepararse cocidos, al vapor, a la plancha, al horno, microondas o rehogados con limón.
- Eliminar de la dieta preparaciones más grasas como rebozados, guisos y estofados.
- 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 o cocidas.
- ✓ Pescados blancos: merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y la acedía.
  - ✓ Pescados azules: salmón, sardina, bonito del norte, atún, caballa, boquerón, palometa, jurel. En general son muy sanos puesto que sus *ácidos Omega 3* son muy saludables y ayudan a mantener las cifras de colesterol.
- ✓ Pescados semigrasos: trucha, salmonete, dorada, lubina y pez espada.
- ✓ Pescados enlatados: sardinas, atún, mejillones, etc., en aceite de oliva. Se deben eliminar totalmente de la dieta o consumirlos muy ocasionalmente.

## MARISCO

- Se deben eliminar totalmente de la dieta, mientras los niveles de colesterol en sangre estén muy elevados, ya que algunos mariscos como por ejemplo los crustáceos son ricos en colesterol.

## HUEVOS Y DERIVADOS

- No se deben consumir huevos o como máximo uno a la semana.
- Se evitarán los huevos fritos y en tortilla de patata, mientras que se recomiendan cocidos, escalfados, revueltos o en tortilla francesa.

## 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.  
Se deben eliminar totalmente de la dieta.

## 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

- Eliminar totalmente el consumo de grasas y, emplear para el cocinado y preparación de los alimentos sólo aceite extra virgen de oliva.
- Se recomienda añadir el aceite de oliva extra virgen "en crudo" y una vez que los alimentos ya están cocinados.

## 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, siempre que se elaboren sin azúcar añadido.
- Fruta en almíbar. Debemos evitar 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 una o dos 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. Aún así se debe limitar su consumo como máximo a una vez a la semana.

## 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 Ocasionalmente.

## 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 (coca-cola light, etc.). Se debe limitar su consumo y tomarlas tan solo ocasionalmente.
- Cerveza sin alcohol y la zero, pueden consumirse sin ningún problema.
- Bebidas alcohólicas fermentadas: cerveza, vino natural y champagne. Se deben consumir tan solo ocasionalmente.  
Los vinos dulces se deben eliminar totalmente de la dieta.  
Si sus "triglicéridos" están muy altos debe eliminar totalmente el alcohol de su dieta.
- Bebidas alcohólicas destiladas: aguardiente, whisky, ginegra, cognac, cremas, licores, etc.  
Se deben eliminar totalmente de la dieta.