

SUPUESTO COLESTEROL ALTO:

En este suceso vamos a seguir una dieta cardiosaludable que nos permitirá reducir los niveles de colesterol alto al mismo tiempo que protege nuestro sistema cardiovascular.

RECOMENDACIONES:

1. Reducir grasas saturadas trans.
2. Aumentar fibra soluble: la fibra ayuda a arrastrar el colesterol por el tracto digestivo.
3. Consumir grasas buenas (omega-3): ayudan a reducir los triglicéridos y a proteger el colesterol.
4. Aumentar el consumo de frutas y verduras, como mínimo 5 piezas al día.
5. Elegir proteínas magras.
6. Evitar azúcares y alcohol.
7. Actividad física regular (mínimo 30 minutos de ejercicio moderado).
8. Manejar el estrés, puede ser con ayuda de meditaciones, respiraciones conscientes...
9. Dormir entre 7 y 8 horas.

¿CÓMO INFLUYE EL TABACO Y EL ALCOHOL?

TABACO:

- Aumenta el colesterol LDL (colesterol malo) y reduce el colesterol HDL (colesterol bueno).
- Provoca daño en las arterias.
- Aumenta el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular y enfermedades cardiovasculares.

ALCOHOL:

- En exceso, eleva los triglicéridos, colesterol total y presión arterial.
- Afecta al hígado que es clave en el metabolismo de las grasas.
- Daña las paredes de las arterias y contribuye a la inflamación.

Lo ideal es dejar de fumar completamente y reducir el alcohol al mínimo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	EJEMPLOS
Frutas y verduras	Manzana, pera, cítricos, plátano, brócoli, espinacas, zanahoria, tomate, aguacate
Cereales integrales	Avena, arroz integral, pan integral, quinoa, cebada
Legumbres	Lentejas, garbanzos, alubias, soja y frijoles
Grasas saludables	AOVE, nueces, almendras, semillas
Pescado azul	Sardinias, salmón, caballa, atún natural
Lácteos desnatados	Yogur natural 0%, leche desnatada, quesos bajos en grasa
Bebidas	Agua e infusiones sin azúcar

ALIMENTOS A MODERAR (1-2 VECES/SEMANA)	EJEMPLOS
Carnes magras	Pollo sin piel, pavo y conejo
Huevos	Máx. 3-4 yemas a la semana (Las claras se pueden consumir libremente)
Mariscos	Camarones, calamares, mejillones
Lácteos bajos en grasa	Queso fresco desnatado, yogur semidesnatado.
Aceites vegetales	Girasol, maíz (Mejor AOVE)
Café con leche	En pequeñas cantidades y preferentemente con leche vegetal o desnatada

ALIMENTOS PROHIBIDOS (Evitar completamente o consumir solo en ocasiones especiales)	EJEMPLOS
Grasas trans	Bollería industrial, galletas rellenas, snacks fritos
Grasas saturadas	Mantequilla, manteca, margarina
Carnes grasas	Chorizo, salchichón, morcilla, panceta, hamburguesas comerciales.
Lácteos enteros	Quesos curados, leche entera, nata, crema de leche
Frituras y rebozados	Patatas fritas, pollo frito, tempuras
Bebidas alcohólicas	Licor, vino dulce, cerveza en exceso
Azúcar refinado	Refrescos, zumos envasados, golosinas

EXTRA:

- Productos que en la etiqueta ponga “sin grasas trans” y bajos en grasas saturadas.
- Cocinar al vapor, al horno, hervido o a la plancha.
- Evitar exceso de sal, puedes evitar llevar el salero a la mesa para disminuir el instinto de agregar más sal a tus platos.

REPARTICIÓN CALÓRICA APROXIMADA DE LA DIETA (1800kcal)

DESAYUNO	20%	360 KCAL
ALMUERZO	10%	180 KCAL
COMIDA	35%	630 KCAL
MERIENDA	10%	180 KCAL
CENA	25%	450 KCAL

1. DESAYUNO abundante para activar el metabolismo y evitar picos de hambre,
2. ALMUERZO Y MERIENDA ligero para estabilizar la glucemia y reducir la ansiedad.
3. COMIDA con todos los nutrientes necesarios: proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
4. CENA moderada, ligera en carbohidratos, rica en vegetales y proteínas de fácil digestión.

FITOTERAPÉUTICOS QUE PUEDEN AYUDAR A REDUCIR EL COLESTEROL

- LRA (levadura roja de arroz): ayuda a mantener niveles saludables de colesterol y apoya la salud del sistema cardiovascular.

Dieta general para el colesterol alto (1800kcal)

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	40g de Avena cocida con 200ml de leche desnatada + 1/2 plátano en rodajas y 5 nueces.	1 manzana y 1 yogur natural desnatado	Lentejas cocidas (80g peso seco) + 150gr de verduras variadas (zanahoria, espinacas, cebolla). Ensalada con lechuga (50g) 1/2 tomate y 1 cda de AOVE. 1 rebanada de pan integral y 1 mandarina	1 rebanada de pan integral y 1/2 aguacate	1 filete de merluza al horno + 200g de puré de calabacín sin nata. 1 kiwi
Martes	2 rebanadas de pan integral + tomate rallado + AOVE + 1 huevo cocido. Infusión.	1 pera y 10 almendras	1 filete de pechuga de pollo a la plancha (150g) + 150g de brócoli al vapor y 70g de quinoa cocida. 1 naranja	1 yogur natural desnatado + 1 cda de semillas de lino (dejar hidratar)	Sopa de verduras sin grasa (250ml). Tortilla con 2 claras y 1 yema + espinacas (50gr). 1 rebanada de pan integral y 1 manzana pequeña.
Miércoles	40g de avena cocida con 200ml de leche desnatada + 1/2 manzana en cubos y 1 cda de canela.	1 kiwi y 1 rebanada de pan integral con hummus	1 filete de salmón al horno + 70g de arroz integral cocido + ensalada verde pequeña (50g de lechuga + 1/4 de pepino + 1/2 zanahoria rallada + 1 cda AOVE). 1 yogur desnatado	1 puñado de uvas + 10 pistachos naturales	2 mitades de pimiento rojo al horno relleno de 1/2 taza de quinoa cocida + 100g de verduras variadas cortadas en trozos pequeños (calabacín, cebolla y espinacas salteadas) 1 puñado de anacardos naturales y 1 kiwi
Jueves	2 rebanadas de pan integral con aguacate y 1 huevo revuelto + 1 café solo o con leche desnatada	1 naranja + 1 yogur desnatado	80g de garbanzos cocidos + 150g de verduras salteadas variadas. Ensalada verde pequeña (50g de lechuga + 1/4 de pepino + 1/2 zanahoria rallada + 1 cda AOVE). 1 manzana	Leche vegetal 150ml + 40g de avena y 1 cda de semillas de chía	1 rodaja de bacalao al vapor (150g) + 100g de espinacas salteadas con a
Viernes	2 cda de avena con 1 yogur desnatado y 1 cda de semillas de lino + 1 kiwi	1 tostada integral con 1/2 aguacate	1 filete de pechuga de pavo a la plancha + 70g de cuscús integral + 100g de pimientos y cebolla salteados. 1 manzana	1 puñado de frutos rojos congelados + 1 yogur desnatado.	250 ml (un tazón) de crema de calabacín sin nata + tortilla de 3 claras con champiñones. 1 rodaja de pan integral y 1 mandarina.
Sábado	2 rebanadas de pan integral con 1/2 aguacate pequeño y 1 tomate en rodajas + 1 cda de AOVE + 1 infusión	1 plátano pequeño y 10 nueces	1 filete de lomo de merluza + 60g de arroz integral + 150g de verduras variadas al vapor + ensalada pequeña de tomate, lechuga, cebolla y frutos secos. 1 melocotón pequeño	1 yogur desnatado con 1 cda de semillas de chía	1 filete de salmón al horno + 100g de espárragos verdes al vapor + 1 rebanada de pan integral
Domingo	40g de avena cocida con 200ml de leche desnatada + 1 plátano mediano y 1 cda de canela + 1cda de semillas de chía	1 mandarina y 1 rebanada de pan integral con hummus	150g de muslo de pollo sin piel al horno + 150g de patata cocida y 150g de verduras variadas asadas. Una ensalada pequeña para acompañar y 1 yogur desnatado	1 infusión + 1 tostada con aguacate	1 filete de atún a la plancha con 200ml de puré de verduras. 1 rebanada de pan integral y 1 manzana pequeña.