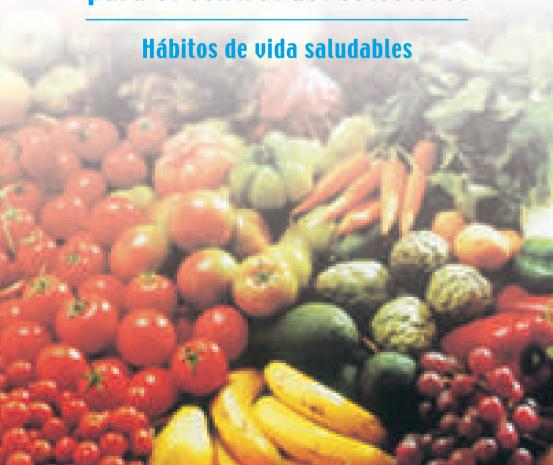


# Consejos dietéticos para el control del colesterol



Con la colaboración de:





# Consejos dietéticos para el control del colesterol.

# Hábitos de vida saludables.

Con el asesoramiento científico del **Dr. Pedro Mata**<sup>(1)</sup> y la **Dra. Clotilde Vázquez**<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Fundación Jiménez Díaz <sup>(2)</sup>Hospital Ramón y Cajal

Elaboración de dietas M.A. Koning, licenciado en Nutrición y Dietética con la colaboración de Mª Ángeles Gómez

### Colaboradores:

Dr. Rodrigo Alonso (Fundación Jiménez Díaz) Antonia Mª G. Guirado (Bromatólogo - Fundación Jiménez Díaz)



### FUNDACIÓN HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR

Avda. Menéndez Pelayo, 67. Bajo A. 28009 Madrid www. colesterolfamiliar.com - colesterolfamiliar@terra.es Telfs.: 91 504 22 06 - 91 557 00 71 Fax: 91 504 22 06

# ÍNDICE

■ Introducción	7
■ Mantener el peso cercano al ideal	7
■ Evitar el tabaco	8
■ Evitar el consumo excesivo de sal	9
■ Ejercicio físico	11
■ Dieta	13
■ Composición de la dieta recomendable	18
■ Preparación de los alimentos	22
■ Consejos para cuando se come fuera de casa	23
■ Normas de alimentación en grupos especiales de la población	24
■ Personas con diabetes	25
■ La dieta Mediterránea	25
■ Consejos de seguridad e higiene de los alimentos	26
■ Tipos de dieta para el control del colesterol	26
Aporte calórico de los distintos grupos de alimentos	39
■ Pirámide de la alimentación	45



# Introducción

Las enfermedades crónicas degenerativas, especialmente, las cardiovasculares y las complicaciones de la diabetes mellitus, representan aproximadamente el 50% de la mortalidad total en España. El riesgo individual de padecer estas patologías, y más específicamente las enfermedades cardiovasculares, viene determinado por una compleja interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que destacan la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco. La adopción de una dieta sana, el mantenimiento de un peso corporal adecuado, el evitar el tabaco y el realizar ejercicio físico, pueden disminuir al menos un 40% el riesgo de desarrollar infarto de miocardio.

Adopción de un estilo de vida sano	Control de peso	Evitar el tabaco	Actividad física	Dieta adecuada
--	--------------------	---------------------	---------------------	-------------------

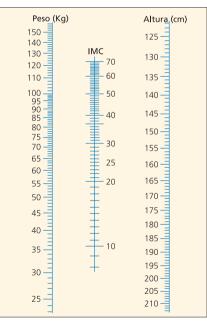


# Mantener el peso cercano al ideal

El sobrepeso supone una mayor carga para el corazón, porque le obliga a trabajar más. Además, influye en otros factores de riesgo cardiovascular, como los niveles de colesterol y la hipertensión arterial. El sobrepeso también aumenta la probabilidad de desarrollar una diabetes. Si el peso es excesivo, las articulaciones se resienten, por lo que disminuye también nuestra movilidad y las posibilidades de abandonar la vida sedentaria, tan perjudicial para el corazón y la circulación sanguínea.

El peso ideal es aquel que corresponde a un ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) entre 20 y 25. Entre 25 y 30 hablamos de **Sobre**peso. Más de 30 es **Obesidad**. Utilice el nomograma para calcular su IMC.

Si sobrepesa un índice de 27, deberá seguir una dieta hipocalórica equilibrada de las que proponemos, y realizar más ejercicio físico, siempre con arreglo a la prescripción médica.



Nomograma para calcular el indice de masa corporal (IMC). Uniendo con una linea los valores del peso (en kg) y de la altura (en cm) de las dos escalas laterales, el punto donde esta linea corta la escala central, marca el valor del IMC. (Modificado de Bray, 1987).



# Evitar el tabaco

El consumo de tabaco, representa uno de los principales factores de riesgo de infarto de miocardio, de cáncer de pulmón y de bronquitis crónica, entre otros. El tabaco acelera el ritmo del corazón, aumenta la presión arterial y estrecha la luz de las arterias (riesgo de infarto, trombosis cerebral y mala circulación de las piernas).

Si es usted fumador, debe tratar de abandonar este hábito. Consulte a su médico. Dejar de fumar es posible, millones de personas ya lo han logrado. Abandonar el tabaco es una de las decisiones más importantes que personalmente se pueden tomar con respecto a su salud y a la de quienes le rodean. Los fumadores pasivos reciben sin filtrar el humo secundario que desprende el cigarrillo. Este humo contiene una mayor proporción de sustancias dañinas.

Actualmente existe un tratamiento farmacológico para dejar de fumar. Su nombre es Bupropión. Reduce la ansiedad y los síntomas que van asociados al abandono del tabaco. El abandono del hábito de fumar requiere preparación y mentalización personal. Establezca una fecha concreta para dejar de fumar (las vacaciones, donde se encuentra más relajado, un cumpleaños, primeros de año), procurando que nada la modifique. Ayúdese realizando algo de ejercicio, bebiendo más agua y evitando la fatiga.

Unas dos semanas antes de la fecha determinada: Decida de antemano el número de cigarrillos que va a fumar durante el día, y fume tan solo la mitad de cada cigarrillo. Si experimenta ansia de fumar, espere algunos minutos antes de hacerlo: puede hablar con alguien, realizar alguna tarea, beber un zumo, leche, etc. No vacíe los ceniceros. Así podrá contar los que ha fumado y su olor le resultará molesto.

El día que deja de fumar: No piense a largo plazo, sino que hoy no desea fumar. Aleje los cigarrillos y cerillas, encendedores y ceniceros. Piense en algo que desee comprar y calcule su coste en el equivalente a tabaco. Mantángase ocupado: paseos, aficiones, trabajo. Beba mucha agua y zumo de fruta, evitando el alcohol, café o bebidas que se asocian al consumo de cigarrillos. Si echa de menos algo en la mano juegue con cualquier cosa: un lápiz, u otro objeto. Si echa de menos algo en la boca, intente mascar chicle o tomar caramelos sin azúcar. Después de comer, levántese de la mesa y cepille sus dientes o dé un paseo.

Encuentre nuevos hábitos: Desarrolle a su alrededor un ambiente de no fumador, limpio y fresco. Cuide su aspecto. Cambie sus hábitos a otros en los que fumar resulte difícil o innecesario (deportes, museos, actividades que requieran ambas manos, jardinería, escribir a máquina) y le resulten gratificantes. Mantenga un sabor de boca limpio, con cepillados dentales, enjuagues bucales, caramelos refrescantes sin azúcar.

El tabaco es más peligroso en las personas con **Hipercolesterolemia Familiar**. En ellas, la expectativa de vida disminuye de 12 a 15 años, mientras que en la población general, esta disminución es de 2 a 4 años. Esto se debe a que aumenta unas 4 veces el riesgo de desarrollar una enfermedad coronaria. Por tanto, el abandono del tabaco es especialmente beneficioso en las personas con Hipercolesterolemia Familiar, y cuanto más joven, mejor.



# Evitar el consumo excesivo de sal

La sal es necesaria para nuestro organismo en pequeñas cantidades. Pero cuando se sobrepasa la cantidad precisa, favorece la retención de líquidos e influye negativamente en la presión arterial.

Aunque la presión arterial se eleva por muy distintos factores, como el abuso de tabaco (estrecha la luz de las arterias), estrés, sobrepeso, consumo de alcohol, falta de ejercicio, etc., también puede aumentar por seguir una dieta incorrecta con exceso de sal.

La investigación médica ha demostrado que una dieta rica en verduras y frutas, legumbres, pescado y alimentos que contengan poca grasa, junto con la reducción del consumo de sal, favorece la disminución de la presión arterial en hipertensos, de forma tan eficaz como los fármacos.

## ¿CÓMO PODEMOS REDUCIR SU CONSUMO?

- La forma más sencilla de reducir la sal de la dieta consiste en no añadirla a los alimentos. Podemos sustituir su sabor por el de especias, limón, vinagre, ajo, perejil, pimentón, etc.
- Pueden utilizarse sustitutivos, como el cloruro potásico, hasta que nuestro paladar se acostumbre a prescindir de la sal (tardará aproximadamente unas seis semanas).
- Elegir productos frescos y naturales, que suelen contener poca sal.
- Los alimentos elaborados y precocinados, así como las conservas, poseen un alto contenido en sal.
- Entre los alimentos muy salados, podemos incluir: frutos secos salados, aceitunas, "snacks", jamón, bacon, cecina, salchichas, caldos y sopas de sobre, y salsas concentradas, bollería comercial, quesos fuertes. Conviene comprobar su composición en el etiquetado.
- Se recomienda una reducción de sal en nuestra dieta de 9 a 6 gramos al día (de una cucharilla y media de café a una).

# TABLA DE CONTENIDOS DE SAL DE LOS ALIMENTOS

(Contenido en sal en mg por cada 100 g de porción comestible)

Alimento (100 g)	Contenido de sal (mg)	Alimento (100 g)	Contenido de sal (mg)
Caldo en cubitos y sopas comerciales	27.000	Queso Manchego semicurado	600
Bacalao o arenque salado	4.300	Verduras en lata	600
Tocino de cerdo	2.300	Leche en polvo desnatada	557
Caviar y sucedáneo de caviar	2.000	Mayonesa	500
Pizza	2.000	Pan (normal, tostado, integral de centeno)	430
Panceta o bacon de cerdo	2.000	Cuajada, requesón,queso fresco de Burgos o Villalón	300
Precocinados (croquetas, empanadillas, albóndigas, canelones, carne empanada)	2.000	Tomate frito envasado	300
Queso azul	1.800	Galletas	244
Ketchup	1.700	Marisco en general	entre 200-400
Jamón serrano	1.500	Pescado fresco	entre 100-200
Aceitunas	1.500	Huevo	entre 200-400
Jamón de York	1.490	Margarina vegetal	101
Queso manchego curado	1.200	Carne (pollo, pavo, ternera, cordero, conejo) y vísceras	entre 50-100
Patatas fritas comerciales	1.100	Leche	50
Embutidos (salchichón, chorizo, mortadela, butifarra)	1.100	Yogures, petit suisse	45
Corn flakes (cereales de maíz)	1.110	Pasta italiana	17
Foie-gras	900	Mantequilla	5
Bollería	750	Verduras	0-20
Conservas (atún, bonito, anchoas, berberechos, mejillones, sardinas, caballa	700	Frutas	0-20

Los alimentos que contienen más de 200 mg. de sal/100 g. de alimento no son recomendables para las personas hipertensas.





# Ejercicio físico

La lucha contra el sedentarismo es un punto decisivo en el manejo de las enfermedades metabólicas y en la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Ventajas de ejercicio físico sobre el organismo:

- Obesidad: El ejercicio provoca un mayor gasto de calorías, por lo que a igual consumo calórico con la dieta, su eliminación será mayor. Así mismo, el ejercicio aumenta la masa muscular, que es un tejido que consume muchas calorías para funcionar, lo que evita que el exceso calórico se almacene en forma de grasa.
- Niveles de colesterol: Disminuye el colesterol total y triglicéridos, aumentando la proporción de HDL (colesterol "bueno"). Ocurre también que los fármacos que reducen el colesterol actúan con mayor eficacia en las personas que tienen el peso adecuado o un sobrepeso leve.
- Niveles de glucosa: El ejercicio favorece la entrada de glucosa en las células, por lo que retrasará la aparición de diabetes tipo 2 (de aparición tardía, después de los cuarenta años, y más frecuente en personas con sobrepeso).
- Tensión arterial: Además, se dilatan los vasos periféricos, lo que ayuda a disminuir la tensión arterial.
- Corazón: A través del ejercicio físico, empezará a disminuir el pulso, es decir, el número de latidos cardíacos por minuto; esto significa que el corazón trabajará menos para conseguir el mismo rendimiento, y por tanto, nos va durar más tiempo en perfecto estado.
- Pulmones: Aumenta la capacidad pulmonar para el esfuerzo.
- Articulaciones: Aumenta su flexibilidad y favorece la retención del calcio sobre los huesos, evitando la osteoporosis.

# Antes de empezar tenga en cuenta:

Si presenta problemas de corazón, dolores en las articulaciones o en las pantorrillas, tiene la presión arterial muy descompensada, ha tenido mareos, o le falta el aire cuando intenta caminar, consulte a su médico cuál puede ser la actividad física más conveniente para usted.

Aunque la práctica del deporte es muy aconsejable, aún resulta mas rentable incorporar a la rutina diaria actividades que supongan un cierto esfuerzo físico.

El siguiente listado puede serle útil (\*).

ACTIVIDADES	HOMBRE (70 kg)		MUJER (60 kg)	
	kcal/hora	Tiempo (min.) para gastar 100 kcal	kcal/hora	Tiempo (min.) para gastar 100 kcal
Domésticas				
Limpieza general	±200	±30	±175	±34
Bajar escaleras	±380	±16	±315	±19
Subir escaleras	±1000	±6	±825	±8
Recreativas				
Dormir	±63	±95	±54	±111
Leer	±76	±79	±65	±92
Ver la televisión	±105	±57	±90	±67
Escribir	±114	±53	±97	±62
Pasear	±150	±40	±120	±50
Conducir coche	±180	±33	±155	±39
Caminar a ritmo medio	±250	±25	±200	±30
Caminar a ritmo rápido	385 (hom.)	±16 (muj.)	±308	±19
Bailar	±280	±24	±230	±26
Deporte moderado <sup>(1)</sup>	±400	±15	±350	±17
Deporte intenso <sup>(2)</sup>	±550	±11	±450	±13
Correr	±590	±10	±490	±12
Trabajo ligero <sup>(3)</sup>	±225	±27	±190	±32
Trabajo activo <sup>(4)</sup>	±370	±16	±300	±20
Trabajo muy activo <sup>(5)</sup>	±525	±11	±430	±14

<sup>(1)</sup> Deporte moderado: esta actividad incluye: tenis, fútbol, golf, baloncesto, frontón, etc.

<sup>(\*)</sup> Modificado de: Grande Covián "Problemas Médicos en Relación con la Dietética de los Trabajadores" en: Davidson S, Passmore M. "Human Nutrition and Dietetics", 1980.



<sup>(2)</sup> Deporte intenso: esta actividad incluye: remo, montañismo, esquí, natación.

<sup>(3)</sup> Se considera trabajo ligero los trabajos sentados: Ej. Oficina.

<sup>(4)</sup> Se consideran trabajos activos los trabajos en la industria, construcción, pescadores, etc.

<sup>(5)</sup> Se consideran trabajos muy activos los trabajos agrícolas, peones, atletas, mimeros, etc.



# Dieta

# Necesidades nutricionales del organismo

Cuando ingerimos alimentos, es decir, cuando comemos, no sólo saciamos nuestro apetito y disfrutamos con ello, sino que estamos aportando a nuestro organismo los nutrientes que necesita para la vida. Los nutrientes son sustancias que el cuerpo humano requiere para llevar a cabo distintas funciones y que sólo puede adquirir a través de los alimentos.

Así pues, los objetivos de la alimentación son:

- Satisfacer nuestras necesidades energéticas.
- El mantenimiento y crecimiento de nuestras estructuras corporales.
- La regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo.

Para poder garantizar una correcta alimentación lo primero que hay que conocer es cuánta energía y nutrientes necesita nuestro cuerpo y dónde los podemos encontrar.

# Necesidades energéticas del organismo

Para que los procesos del cuerpo humano se produzcan se necesita un intercambio de energía. Nuestra energía va a proceder de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas de los alimentos que ingerimos. Las necesidades energéticas de un individuo son la cantidad de energía que debe ingerir para compensar su gasto calórico.

# Las proteínas

Son los principales elementos estructurales de las células y tejidos del organismo, es decir, se encargan de la construcción del cuerpo humano y son la base sobre la que se forman los huesos y los músculos.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo:

- Mantienen y reparan los tejidos.
- Intervienen en la producción de enzimas metabólicos y digestivos.
- Son constituyentes esenciales de ciertas hormonas.
- Las proteínas participan en los mecanismos de defensa puesto que forman parte de la estructura de los anticuerpos del sistema inmunitario.
- También intervienen en el proceso de coagulación.

Las proteínas están constituidas por aminoácidos, y las encontramos principalmente en la leche y derivados, huevos, carnes y pescados. También las legumbres, cereales y frutos secos tienen proteínas.



# Dieta

# Las grasas

Las grasas o lípidos aportan al organismo fundamentalmente energía y son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo:

- Forman parte de la estructura de las membranas celulares.
- Transportan las vitaminas A, D, E y K (liposolubles) hasta nuestras células.
- Almacenan una gran cantidad de energía.

Sin embargo, según el tipo y la cantidad de grasa que consumamos, los lípidos pueden ser nuestros aliados o uno de los principales enemigos para la salud. Por eso es fundamental conocer qué tipos de grasa existen y cuánta debemos o podemos consumir. Las grasas se dividen en saturadas e insaturadas.

Las grasas saturadas proceden principalmente de la grasa animal (mantequilla, queso, carne grasa) y de algunos aceites vegetales como el de coco y palma, que en España se consume a través de la bollería industrial. El consumo excesivo de grasas saturadas eleva el colesterol y los triglicéridos y es un factor de riesgo cardiovascular.

Las grasas insaturadas contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL ("malo"). Son grasas "cardiosaludables" y se las relaciona con efectos preventivos y terapéuticos en otras enfermedades como el cáncer, enfermedades inflamatorias y de la piel. Se dividen en monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en el aceite de oliva, frutos secos y en menor medida en otros aceites vegetales y alimentos elaborados a partir de ellos. Estas grasas ayudan a cuidar el nivel de colesterol.

Las grasas poliinsaturadas se encuentran en aceites vegetales y en algunos pescados. Dentro de este grupo de grasas se encuentran los "ácidos grasos esenciales" conocidos como omega-6 y omega-3. Estos no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, y por lo tanto tenemos que obtenerlos a partir de nuestra dieta. El omega-6 se encuentra en los aceites vegetales y en las margarinas, y el omega-3 en el pescado azul y en alimentos enriquecidos con este ácido graso. Un buen equilibrio entre ambos reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Se recomienda: una relación omega-3: omega-6 entre 1:5-1:10.



### Hidratos de carbono

Los carbohidratos son la principal fuente energética alimentaria en el mundo, sobre todo en los países en vías de desarrollo. Son valorados por su potencial energético, su poder edulcorante y su alto contenido en fibra.

Los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y 55% de la energía de la dieta.

- Los carbohidratos de la dieta deben proceder de diferentes fuentes de alimentos.
- Los cereales deben ser la principal fuente de carbohidratos.
- Los cereales, raíces, legumbres, frutas y hortalizas deben tener un papel protagonista en una dieta sana.

### Fibra

La fibra es un conjunto de sustancias de origen vegetal, en su mayor parte hidratos de carbono, que no se disuelven en el proceso de la digestión. Se distinguen dos tipos principales:

Fibra insoluble, que capta poco agua formando mezclas de baja viscosidad, siendo muy útil para evitar el estreñimiento. Se encuentra principalmente en los cereales

Fibra soluble, capaz de atrapar agua formando geles de consistencia viscosa. La fibra soluble retarda el vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de grasas y glucosa. La encontramos en frutas y verduras, y en el salvado, la cebada y las legumbres.

Se recomienda consumir entre 25 y 30 g diarios de fibra puesto que está demostrado su papel protector frente a la hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, estreñimiento, enfermedades del colon e incluso alguno tipos de cáncer. En niños se recomienda una ingesta de 0,5 g por kg de peso.

# Dieta

Para que una dieta, para la prevención de la enfermedad cardiovascular, sea recomendable a toda la población, tanto adulta como infantil se requiere:

- 1. Que la composición de alimentos sea variada.
- 2. Que la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos se ajuste a la que se detalla en la Pirámide (página 45).
- 3. Retirar la grasa visible en carnes de vacuno, aves y embutidos antes de cocinar.
- 4. Utilizar aceites vegetales, y muy especialmente, aceite de oliva virgen, para cocinar y condimentar.
- 5. El aporte de la grasa total se situará entre el 30 y el 35% de la calorías diarias, siendo la grasa saturada inferior al 10% y de preferencia un 7%. Los poliinsaturados inferiores al 7% y los monoinsaturados de un 15-20%. El colesterol de la alimentación debe ser inferior a 300 mg/día.
- 6. El aporte proteico recomendado es de 12-15% de las kilocalorías, y el de los carbohidratos, del 50-55%.
- 7. El contenido en micronutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos, así como de fibra dietética, debe ser suficiente, lo que se conseguirá si la frecuencia de consumo de legumbres, verduras, hortalizas y frutas es la recomendada en la pirámide.
- 8. El alcohol, si se consume, debe ser inferior a los 30 g/día en varones y a los 20 g/día en mujeres.
- 9. La sal se utilizará con moderación, y otros condimentos pueden usarse libremente.

En la tabla adjunta se incluye, una lista de los principales alimentos, agrupados en tres categorías según la frecuencia deseable de su consumo:

Los alimentos recomendables suelen tener un bajo contenido en grasa saturada y/o alto en hidratos de carbono complejos y fibra vegetal, y se recomienda su consumo regular en la dieta de cada día.

Los alimentos a consumir con moderación contienen abundante grasa insaturada o cantidades moderadas de grasa saturada, y no parece deseable su consumo diario.

Los alimentos no recomendables contienen abundante grasa saturada y/o colesterol, por lo que deben evitarse siempre que sea posible.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ATEROSCLEROSIS EN LA POBLACIÓN GENERAL

Alimentos	Consumo diario	Consumo moderado 2-3 veces semanales o diario con moderación	Consumo muy esporádico
CEREALES	Pan*, arroz*, pastas*, maíz, harinas, cereales y galletas de preferencia integrales	Pasta italiana con huevo* Bollería* y galletas preparadas con aceita de oliva o de semillas	Bollería: cruasán, ensaimadas, magdalenas, ganchitos, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	• Todas	<ul> <li>Aguacates*, aceitunas*</li> <li>Patatas fritas en aceite de oliva o de semilla*</li> </ul>	<ul><li>Patatas "chips"</li><li>Patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco</li></ul>
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido graso     Leche y yogur semidesnatados     Huevos enteros (un máximo de cuatro semanales)	Leche entera, nata, quesos duros y muy grasos, flanes y cremas
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco Pescado azul* Atún en conserva* Almejas, chirlas y ostras	Bacalao salado Sardinas y caballa en conserva (en aceites de oliva)* Calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos	Huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendados
CARNES	• Carne de conejo, pollo y pavo sin piel	Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo y jamón (partes magras), salchichas de pollo o ternera	• Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso y patés
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva	Aceites de semillas y margarinas sin ácidos grasos trans.	<ul> <li>Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, sebo</li> <li>Aceite de palma y coco</li> </ul>
POSTRES	Mermelada*, miel*, azúcar*, sorbetes     Repostería casera preparada con leche descremada	Flan sin huevo     Caramelos     Mazapán, turrón, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pastelería     Postres que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla     Tartas comerciales
BEBIDAS	• Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones. Café y té (3 al día)	• Refrescos azucarados*	
FRUTOS SECOS*	• Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles y ciruelas pasas	• Cacahuetes	• Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas
ESPECIAS Y SALSAS	<ul> <li>Pimienta, mostaza, hierbas</li> <li>Sofritos, Vinagre , allioli</li> </ul>	Mayonesa y bechamel	• Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales

### (\*) Debido a su riqueza calórica estos alimentos deben limitarse en obesos e hipertrigliceridémicos.

Los hipertensos deben limitar el consumo de sal y productos que la contenga, en especial conservas, salsas y comidas precocinadas. La carne de pollo y pavo, sin piel, tiene poca grasa. No obstante es preferible que no se consuma a diario y que se sustituya por otros alimentos, como el pescado o las legumbres. No recomendar el consumo de alcohol (las personas delgadas y las mujeres no deben rebasar los 20 gr/día). Sería desaconsejable dicho consumo en los obesos, mujeres embarazadas e hipertrigliceridémicos.

Fuente: Control de la Colesterolemia en España, 2000. Clínica e Invest. Arteriosclerosis, año 2000.





# Composición de la dieta recomendable

Grupos de alimentos que forman parte de una dieta equilibrada y variada:

# 1.- Carnes y aves

Son ricas en proteínas, vitaminas de grupo B, hierro, zinc y otros minerales. Se recomienda evitar las carnes rojas que aportan una cantidad sustancial de grasa total y saturada y elegir, en cambio, cortes magros de vaca, cerdo, ternera o cordero, eliminando la grasa visible antes de cocinar. Excepto el pato y el ganso, la carne de ave en general y el pollo y pavo en particular (una vez retirada la piel) contienen menores proporciones de grasa saturada y colesterol que las carnes rojas; lo mismo sucede con el conejo. En nuestro medio es muy común el consumo de jamón, por lo que se puede permitir su consumo dos o tres veces por semana procurando, como siempre, eliminar la grasa visible. La mayoría de los embutidos y salchichas son muy ricos en grasa saturada, por lo que son desaconseiables.

Las vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.) son muy ricas en colesterol y por tanto debe evitarse su consumo. El hígado es una fuente importante de hierro y vitaminas, pudiendo tomarse una porción de 100 g una vez al mes.



### 2.- Pescado

Es rico en proteínas y vitaminas. El pescado azul o graso es más rico en calorías, pero su grasa no es perjudicial para la salud, ya que se trata de ácidos grasos poliinsaturados ω-3. La dieta tradicional española tiene la ventaja de ser muy rica en pescado, por lo que se recomienda mantener este hábito dietético y consumirlo libremente, limitando únicamente el consumo de bacalao salado debido a su alto contenido en sodio. El pescado debe freirse en aceite de oliva, el cual puede reutilizarse un número limitado de veces ya que resiste más el calentamiento que los aceites poliinsaturados. En personas con sobrepeso, debe preferirse el pescado blanco al azul por tener menor valor energético.

El marisco contiene colesterol pero también ácidos grasos  $\omega$ -3, y no se ha demostrado que su consumo habitual tenga influencias nocivas sobre el perfil lipídico. El marisco de concha puede incluso tener un discreto efecto reductor de la colesterolemia, por lo que puede formar parte de la alimentación diaria; se aconseja limitar sólo la ingesta de crustáceos y cefalópodos.



### 3.- Productos lácteos

Aportan proteínas, calcio, fósforo y vitaminas A y D. Los lácteos constituyen una de las mayores fuentes de grasa saturada en la dieta, por lo que se recomienda consumirlos en forma de desnatados o semidesnatados, cuyo contenido vitamínico y mineral es similar a los lácteos enteros. Debe evitarse la leche entera, quesos curados, helados, nata, mantequilla y derivados. Con respecto a los típicos quesos de oveja españoles, hay que conocer que cuanto más secos son, más grasa contienen y, cuanto más tiernos, más agua. Por ser la fuente principal de calcio y vitamina A de la dieta, se aconseja consumir uno o dos vasos de leche desnatada a diario, 1-2 yogures desnatados y una porción de queso tierno dos o tres veces por semana.



# 4.- Cereales, pastas y féculas (patatas)

Son una fuente importante de vitaminas del grupo B, hierro, proteínas y carbohidratos complejos con abundante fibra vegetal; su contenido en grasa y colesterol es despreciable. Deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación. Las harinas integrales son más ricas en fibra, vitaminas y minerales.

Debe tenerse en cuenta que la mayoría de productos de bollería y galletas, englobados dentro de los cereales por ser la harina su ingrediente principal, suelen elaborarse con grasas saturadas, lo cual hace que en general sean desaconsejables.



# 5.- Frutas, hortalizas y verduras

Son muy ricos en vitaminas (del grupo B, C, K y ácido fólico), minerales, antioxidantes y carbohidratos complejos conteniendo fibra vegetal, y en general contienen cantidades mínimas de grasa insaturada. Tienen un bajo contenido en calorías y sodio, y carecen de colesterol. Es recomendable consumir diariamente una o dos raciones de verduras y al menos tres piezas de fruta.



### 6.- Legumbres

Estos alimentos (alubias, lentejas, garbanzos, guisantes y habas), son muy ricos en vitaminas, minerales y carbohidratos complejos con un alto contenido en fibra vegetal, tienen por suerte, una gran aceptación en nuestro medio. Se recomienda su consumo al menos dos veces por semana.



## 7.- Grasas y aceites

Las grasas de origen vegetal no contienen colesterol y, en general, están compuestas por proporciones elevadas de ácidos grasos monoinsaturados (sobre todo el aceite de oliva) y poliinsaturados (aceites de maíz y girasol), con pequeñas cantidades de saturados. Los llamados aceites tropicales (de palma, palmiste y coco) son una excepción por contener cantidades elevadas de ácidos grasos saturados, por lo que se desaconseja su consumo. El aceite de oliva virgen, constituyente básico de la dieta mediterránea, es y deberá continuar siendo la grasa culinaria fundamental de la dieta española. Por su alto valor energético, su consumo (sobre todo en fritura, por la notable absorción de aceite que tiene lugar en los alimentos fritos) no deberá sobrepasar los 45 ml al día en personas con normopeso y los 30 ml diarios en caso de sobrepeso. El aceite de oliva es rico en antioxidantes y es más resistente a la oxidación. Se aconseja prudencia con el consumo de margarinas ya que, a pesar de tratarse de grasas vegetales, durante su elaboración se generan ácidos grasos trans, que tienen un efecto biológico similar al de los saturados. Actualmente existen margarinas sin ácidos grasos trans que se pueden consumir. También existen margarinas enriquecidas con esteroles vegetales que ayudan a reducir el colesterol.



### 8.- Huevos

Contienen proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo A y B, hierro y otros minerales. La yema del huevo es una importante fuente de colesterol (contiene unos 200 mg), por lo que se recomienda moderar su consumo (incluyendo platos preparados con huevo, como flanes y mahonesas) a 3-4 unidades por semana. Sin embargo la clara de huevo no contiene colesterol, por lo que puede consumirse sin limitaciones.



### 9.- Frutos secos

Contienen cantidades importantes de grasas insaturadas, y también contienen proteínas. Puede recomendarse el consumo de almendras, avellanas, nueces, castañas y dátiles. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que su alto valor energético los desaconseja en personas con tendencia al sobrepeso. Debe limitarse la ingesta de cacahuetes, ya que son más ricos en grasa saturada. Hay que evitar el consumo de frutos secos "procesados" y salados. Pueden intercambiarse por una ración protéica.



### 10.- Alcohol

El consumo de bebidas alcohólicas no deberá superar los 20 g/día en varones y 10 g/día en mujeres. En términos orientativos conviene recordar que un vaso de vino (100 ml), una caña de cerveza (200 ml), una copa de coñac, whisky, anís, etc. (25 ml), media copa de un combinado (25 ml) y una copa de 60 ml de una bebida generosa como el jerez o el vermut contienen unos 8-10 g de alcohol. Las bebidas alcohólicas son desaconsejables en individuos con sobrepeso e hipertrigliceridemia.



# 11.- Esteroles vegetales

Los fitosteroles o esteroles vegetales son componentes naturales de las plantas que se encuentran en aceites vegetales de consumo habitual (soja, girasol, maíz, oliva, etc...) y que impiden la absorción intestinal del colesterol de la dieta, por lo que tienen un efecto reductor del mismo. En una dieta habitual se toman entre 100-300 mg y en una vegetariana entre 300-500 mg diarios. Los esteroles vegetales no pueden añadirse a los alimentos con facilidad. En cambio, si se procede a su esterificación se pueden incorporar a los alimentos (especialmente a la parte grasa como las margarinas). Esto ha permitido que se puedan ingerir hasta 2 gramos diarios en 20-25 gramos de margarina, cantidad que puede reducir el colesterol LDL entre un 10-15% en unas 2 semanas.

Por tanto, se pueden usar en la hipercolesterolemia de los niños y adultos, bien solos o asociados al tratamiento farmacológico con estatinas.



# 12.- Azúcar, dulces y bebidas azucaradas

Un elevado consumo de azúcares o edulcorantes puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento de obesidad, o el desplazamiento en la ingesta de otros alimentos saludables. Es recomendable moderar el consumo de productos ricos en azúcares, aconsejando un consumo ocasional.



### 13.- Agua

Es un componente esencial en la dieta. El valor nutricional del agua lo aportan los elementos minerales que posee.

La ingesta de agua puede proceder del agua contenida en los alimentos (700-1000 ml), agua de bebidas (1300-1500 ml) y agua de oxidación (200 ml). Es imprescindible asegurar una adecuada ingesta diaria de líquidos, en forma de agua, infusiones,...

Un adulto debería consumir seis o más raciones de agua al día (lo que equivale a un litro y medio o dos litros), y un anciano ocho. También las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y deportistas deben aumentar el consumo de agua.



# Preparación de los alimentos

Una preparación adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido en calorías, grasa saturada y colesterol. Para ello se recomienda:

- Usar métodos de preparación que precisen una menor cantidad de grasa como: hervidos, asados, plancha y parrilla.
- Utilizar las frituras con moderación. Se aconseja emplear el aceite de oliva, ya que los ácidos grasos monoinsaturados son más estables al aumento de temperatura requerido para freir que los poliinsaturados de otros aceites.
- Evitar las carnes procesadas con mucha grasa.
- Seleccionar carnes magras y quitar toda la grasa cruda visible antes de cocinarla.

- Escurrir el exceso de grasa después de cocinarla, o bien enfriar el caldo de la cocción y retirar la grasa solidificada (que es siempre la saturada).
- Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal en lugar de los de origen animal.
- Evitar alimentos preparados comercialmente, sobre todo los fritos (típicamente, patatas fritas, "chips", cortezas, etc.) a no ser que sepa con seguridad que en su elaboración se emplearon aceites recomendados.



# Consejos para cuando se come fuera de casa

- No tomas aperitivos ni entremeses.
  - Normalmente, suponen un aporte importante de grasa y calorías
- Si elige tomar dos platos:
  - El 1º conviene que sean verduras y hortalizas.
  - El 2º plato ideal es el pescado blanco o azul. También, carne magra (despojada de grasa), aves (pollo o pavo sin piel), a la plancha, o elaborados de forma ligera y guarniciones suaves.
- Una opción muy recomendable es el plato único, que tiene gran capacidad saciante y una composición equilibrada. La gastronomía española ofrece una gran variedad;
  - Paellas y arroces, potajes y legumbres, patatas guisadas (ej. A la marinera, ...), pastas alimenticias (ej. macarrones con atún, espaguetis marinera, fideua...)
- Como postre siempre fruta natural o poco elaborada.
  - Excepcionalmente, puede tomar postres lácteos descremados o sorbetes.
- Trate de evitar siempre embutidos, fritos y azúcares.
- La bebida más sana es el agua. No obstante, si no tiene contraindicación, puede tomar 1 copa de vino (o dos, si lo mezcla con gaseosa).
- Pan: la ración habitual de los restaurantes es la recomendada. Si llega con hambre, beba 2 vasos de agua o bebida sin calorías y guarde el pan para la comida.
- Procure que la grasa utilizada en la elaboración y condimentación sea aceite de oliva. Evite mayonesas y salsas elaboradas con crema de leche (nata).
- Tenga en cuenta que los licores "digestivos" tienen mucho alcohol y azúcar. No prolongue la sobremesa, o si esto es inevitable, vuelva al recurso del agua o infusiones aromáticas.



# Normas de alimentación en grupos especiales de la población

# Niños y adolescentes

Los requerimientos dietéticos en niños menores de 3 años son diferentes de los de personas de mayor edad. Durante el período de lactancia, el 40% de la energía consumida procede de la grasa, tanto si se trata de la procedente de la leche materna como de cualquier otra, y es recomendable mantener ese patrón alimentario, asegurando que el aporte energético y nutricional cubre las necesidades de su desarrollo. Los niños sanos mayores de 3 años deberán seguir el patrón de la alimentación deseable para la población general, con reducción de grasa total, grasa saturada y colesterol y aumento de carbohidratos complejos, pues está comprobado que cumple con todos los requerimientos de nutrientes minerales y vitaminas necesarios para el crecimiento y la conservación de la salud. Estos hábitos alimentarios se pueden adquirir cuando empiezan a compartir la comida diaria con el resto de la familia.



# Mujeres

A pesar de que las complicaciones clínicas de la arterioesclerosis aparecen en la mujer con 10-15 años de retraso con respecto al hombre, las enfermedades cardiovasculares son también la primera causa de muerte en el sexo femenino. Por esto, las normas dietéticas antes expuestas son igualmente aplicables a ambos sexos. El aporte de calcio, hierro y zinc, de especial importancia en las mujeres, está perfectamente cubierto siguiendo los patrones nutricionales recomendados.

Durante el embarazo y la lactancia es tolerable un mayor consumo de grasa total, pero las normas dietéticas generales siguen siendo útiles para evitar un aumento excesivo de peso y/o sobrecarga de sodio. La ingesta de ácido fólico en las embarazadas es muy recomendable, por su demostrada prevención de la espina bífida y otras anomalías congénitas, además de su probable acción preventiva sobre la enfermedad cardiovascular.



### Tercera Edad

Para la mayoría de personas sanas de 65 años o de más edad, la dieta recomendable baja en grasa total y saturada y alta en carbohidratos complejos es nutricionalmente adecuada,

además de contribuir a mantenerles en el peso ideal. En casos especiales de senilidad avanzada, enfermedad crónica, esperanza de vida limitada, necesidades nutricionales específicas o limitación en la capacidad de procurarse, preparar o consumir los alimentos, pueden carecer de sentido las normas dietéticas para prevenir la arterioesclerosis, y es deseable la instrucción dietética individualizada por profesionales de la salud expertos en nutrición.



# Personas con diabetes

Con frecuencia los diabéticos, sobre todo los diabéticos tipo 2, tienen hiperlipemia (hipertrigliceridemia, muchas veces asociada a hipercolesterolemia). Además, casi el 90% de los diabéticos tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad.

Estas normas alimentarias, y los modelos de dietas que se adjuntan en este folleto, se adaptan perfectamente a las recomendaciones nutricionales actuales de la persona con diabetes, ajustando las calorías a sus necesidades y al logro de un peso adecuado.

Lo único diferencial para el diabético es la necesidad de respetar el reparto de hidratos de carbono a lo largo del día y de realizar un número de ingestas que dependerá del tipo de diabetes y del tratamiento (dieta solo, o con fármacos hipoglucemiantes y/o insulina). Su médico le indicará la cantidad de calorías y el reparto adecuado. Otra matización práctica a tener en cuenta por el diabético es el tipo de hidrato de carbono a elegir. Aquellos carbohidratos de **elevado índice glicémico** son menos recomendables (al menos ingeridos solos) ya que provocan mayores elevaciones de la glucemia postprandial; en general corresponden a los azucares o hidratos de carbonos simples: dulces, azúcar, frutas muy maduras pero también el arroz y la patata. Sin embargo, las pastas y pan integrales, las legumbres, verduras y hortalizas tiene un **reducido índice glicémico**, lo que quiere decir que, a igualdad cuantitativa de hidratos de carbono, provocan una menor elevación de la glucemia postprandial, por lo que son más aconsejables.



# La dieta Mediterránea

El término "Dieta Mediterránea" abarca las pautas alimentarias típicas de determinadas regiones del mediterráneo a principios de los años 60. Se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales como verduras, ensaladas, frutas, cereales, pasta, pan, legumbres y frutos secos; aceite de oliva virgen como principal fuente de grasa; moderado consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos; pequeñas cantidades de carnes

rojas y bajas cantidades de vino. Esta dieta es baja en saturados y colesterol y rica en carbohidratos y fibra. Actualmente, existe suficiente evidencia científica de sus efectos beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. La dieta mediterránea representa una tradición de siglos, que contribuye a lograr un estado excelente de salud y también representa una parte esencial de la herencia cultural colectiva.



# Consejos de seguridad e higiene de los alimentos

Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para una correcta preparación higiénica de los alimentos.

- 01. Escoger alimentos sometidos a procesos tecnológicos de forma que se mantenga la higiene.
- 02. Comprobar que los alimentos estén bien cocinados.
- 03. Consumir los alimentos cocinados en menos de dos horas.
- **04.** Conservar los alimentos cocinados en condiciones adecuadas, en frigoríficos a menos de 5°C.
- **05.** Recalentar bien los alimentos cocinados hasta alcanzar 70°C en el centro del producto.
- **06.** Lavar minuciosamente frutas, verduras y hortalizas. Asegurar la calidad del agua de bebida.
- **07.** Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos. Pueden producirse contaminaciones cruzadas.
- **08.** Lavarse las manos frecuentemente; al empezar el trabajo y después de cualquier interrupción.
- **09.** Mantener limpias las superfícies donde se cocina y se manipulan los alimentos.
- **10.** Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y plagas en general.



# Tipos de dieta para el control del colesterol

A continuación se proponen varios menús correspondientes a dietas de 1200, 1500, 1800 y 2000 Kcal, confeccionadas al siguiente reparto calórico:

- Carbohidratos 50-55%
- Grasas 30-35%:
  - Monoinsaturados: 18-20% Saturados: 7-9% Poliinsaturados: 5-6%
- Proteínas 15%
- Fibra alimentaria: >25 g/día



# Dieta de 1200 kcal

Esta dieta puede no ser suficiente para cubrir los requerimientos vitamínicos y minerales, por lo que, siguiendo el consejo médico, puede ser útil una suplementación durante algún tiempo. El consumo de café y el té es libre. Se recomienda un vaso de leche desnatada o dos yogures desnatados a media mañana o en la merienda.

### Desayuno

- 1. Un vaso de café con leche desnatada (200 ml). Pan, 20 g. Una cucharada de aceite de oliva, 10 g.
- 2. Leche desnatada, 100 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Fruta, 200 g.
- 3. Yogur desnatado, 125 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Zumo de naranja, 200 g.
- 4. Zumo de naranja, 200 g. Tostada, 30 g. Queso descremado, 30 g.

### **Comidas**

- Crema de tomate: Tomate, 150 g. Patata cocida, 100 g. Merluza a la plancha. Merluza, 100 g. Fruta, 200 g.
- Pisto: Tomate, 150 g. Calabacín, 100 g. Cebolla, 100 g. Pimiento, 75 g. Mero con limón: Mero, 100 g. Medio limón. Fruta, 200 g.
- Macarrones con tomate: Macarrones, 30 g. Salsa de tomate, en conserva, 75 g. Jamón serrano, 40 g.
   Ensalada con atún: Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g.
   Atún conserva sin aceite, 50 g.
  - Fruta, 200 g.
- **4.** Arroz con verduras: Arroz blanco, 30 g. Zanahoria, 30 g. Guisantes, 20 g. Judías tiernas, 50 g.

Tortilla de espárragos: Dos claras y una yema. Espárragos, 50 g. Fruta, 200 g.



# Dieta de 1200 kcal

### **Comidas**

- Lentejas con arroz: Lentejas con arroz, 150 g (30 g de arroz y 40 g de lentejas).
   Ensalada: Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g.
   Fruta, 200 g.
- Patatas a la marinera: Patata cocida, 200 g. Guisantes, 50 g. Cebolla, 10 g. Almejas, 30 g.
   Mero a la plancha: Mero, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- 7.- Espinacas Rehogadas: Espinacas, 200 g. Patata, cocida, 50 g. Pechuga de pollo a la plancha con champiñones: Pechuga, 100 g. Champiñones, 100 g. Fruta, 200 g.
- 8. Paella mixta: Paella mixta, 150 g. Arroz, 40 g. Guisantes, gambas, pimiento Ensalada: Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g. Fruta, 200 g.
- Sopa de fideos: Pasta, 20 g.
   Bonito con patatas: Bonito, 100 g. Patata cocida, 150 g.
   Fruta, 200 g.
- 10. Ensalada de endibias: Endibias, 75 g. Zanahorias, 75 g. Rape a la marinera: Rape, 75 g. Tomate frito, 75 g. Gambas, 40 g. Cebolla, 30 g. Almejas, 30 g. Fruta, 200 g.

### Cenas

- Verduras con jamón: Zanahorias, 50 g. Guisantes, 50 g. Jamón serrano, 10 g. Judías tiernas, 100 g. Patata cocida, 50 g.
   Gallo a la plancha: Gallo, 150 g.
   Fruta, 200 g.
- Ensalada: Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g.
   Pollo con pimiento: Pollo deshuesado, 150 g. Pimiento, 150 g.
   Fruta, 200 g.



# Dieta de 1200 kcal

### Cenas

- **3.** Filete a la plancha con alcachofas: Ternera, bistec, 100 g. Alcachofa, 100 g. Fruta, 200 g.
- **4.** Verduras rehogadas con tomate y jamón: Zanahorias, 50 g. Jamón del país, 20 g. Judías tiernas, 60 g. Alcachofas, 100 g. Tomate frito, 100 g. Fruta, 200 g.
- Menestra: Menestra de verduras, 150 g.
   Trucha con tomate: Trucha, 120 g. Salsa de tomate en conserva, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- Puré de zanahorias: Puré de zanahorias, 100 g.
   Salmonete frito: Salmonete, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- **7.** Arroz a la cubana: Arroz, 60 g. Huevo, 60 g. Sofrito, 150 g. Platano, 60 g. Fruta, 200 g.
- Porrusalda: Patata cocida, 50 g. Puerros, 50 g. Zanahoria, 40 g.
   Muslitos con compota de manzana: Muslitos al horno, 100 g. Manzana, 200 g.
   Fruta, 200 g.
- Puré de patatas: Puré de patatas, 150 g.
   Tortilla de atún: Huevo entero, 50 g. Atún, 30 g.
   Cuajada: Cuajada, 125 g. Miel
- **10.** Acelgas rehogadas: Acelgas, 200 g. Patata cocida, 50 g. Mero al horno con guisantes: Mero, 100 g. Guisantes, 75 g. Champiñones, 50 g. Fruta, 200 g.



# Dieta de 1500 kcal

El consumo de café y té es libre. Se recomienda un vaso de leche desnatada ó dos yogures desnatados a media mañana o en la merienda.

De los 10 días el desayuno número 1 se puede repetir 3-4 veces.

# Desayuno

- 1. Un vaso de café con leche desnatada (200 ml). Pan 30 g. Una cucharada de aceite de oliva.
- 2. Leche desnatada, 100 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Fruta, 200 g.
- 3. Yogur desnatado, 125 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Zumo de naranja, 200 g.
- 4. Zumo de naranja, 200 g. Tostada, 30 g. Queso descremado, 30 g.

### **Comidas**

- 1. Espinacas rehogadas: Espinacas, 150 g. Patata cocida, 50 g. Pollo con compota: Pollo deshuesado, 150 g. Manzana, 150 g. Fruta, 200 g. de manzana
- Lentejas estofadas: Lentejas, 50 g. Ajos, 20 g. Pimiento, 40 g. Cebolla, 40 g. Zanahoria, 40 g.
   Albóndigas: Carne de ternera, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- 3. Espaguetis con tomate: Pasta, 60 g. Salsa de tomate en conserva, 150 g. Trucha al horno: Trucha, 150 g.
- **4.** Verduras con tomate: Judías tiernas, 100 g. Zanahoria, 50 g. Alcachofa, 100 g. Salsa de tomate en conserva, 75 g. Filete a la plancha: Ternera, bistec, 100 g.

Fruta, 200 g.

Fruta, 200 g.

**5.** Habas con jamón: Habas tiernas, 150 g. Jamón del país, 10 g. Mero con patatas asadas: Patata cocida, 100 g. Mero, 100 g. Fruta, 200 g.



# Dieta de 1500 kcal

### **Comidas**

- **6.** Garbanzos con espinacas: Garbanzos, 80 g. Espinacas, 150 g. Bacalao, 40 g. 2 claras de huevo. Fruta, 200 g.
- 7. Arroz a la cubana: Arroz blanco, 60 g. Huevo entero. Sofrito, 150 g. Fruta, 200 g, Plátano, 60 g.
- Ensalada de judías blancas: Judías blancas, 60 g. Tomate, 75 g. Cebolla, 50 g. Pimiento, 75 g.
   Merluza a la plancha: Merluza, 150 g.
   Fruta, 200 g.
- Marmitako: Atún, 80 g. Patata cocida, 250 g. Cebolla, 20 g. Tomate, 80 g. Guisantes, 20 g. Pimiento, 30 g.
   Fruta, 200 g.
- 10. Arroz con verduras: Calabacín, 50 g. Cebolla, 25 g. Tomate, 100 g. Arroz blanco, 60 g. Pavo asado: Pavo, 100 g. Fruta, 200 g.

### Cenas

- 1. Mero con tomate: Tomate, 100 g. Cebolla, 50 g. Mero, 75 g. Fruta, 200 g.
- Puré de verduras: Zanahoria, 50 g. Judías tiernas, 100 g. Guisantes, 50 g. Patata cocida, 50 g. Gallo a la plancha: Gallo, 150 g. Fruta, 200 g.
- **3.** Puré de patatas: Patatas cocidas, 75 g. Leche desnatada, 100 ml. Tortilla de espárragos: 2 claras, 60 g. 1 Huevo. Espárragos, 50 g. Fruta, 200 g.
- **4.** Ensalada: Lechuga, 200 g. Tomate, 125 g. Cebolla, 50 g. Lenguado con limón: Lenguado, 100 g. Medio limón. Fruta, 200 g.



# Dieta de 1500 kcal

### Cenas

- Puré de zanahorias, 150 g.
   Ensalada con jamón: Jamón Serrano, 40 g. Tomate, 150 g. Lechuga, 150 g.
   Cebolla, 50 g.
   Fruta, 200 g.
- Porrusalfa: Patata cocida, 50 g. Puerros, 50 g. Zanahoria, 40 g. Bacalao seco, 25 g.
   Filete a la plancha: Ternera bistec, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- Arroz con verduras: Arroz blanco, 60 g. Zanahoria, 50 g. Cebolla, 10 g. Pollo asado: Filete de pollo, 150 g. Fruta, 200 g.
- **8.** Caldo: Sopa vegetal, 100 c.c. Filete con champiñones: Ternera, bistec, 100 g. Champiñones, 75 g. Fruta, 200 g.
- Berenjenas rellenas: Berenjenas, 150 g. Pimiento, 50 g. Cebolla, 50 g. Tomate, 50 g. Clara, 60 g. Fruta, 200 g.
- Lenguado rebozado con calabacín: Calabacín, 100 g. Cebolla, 25 g. Leche desnatada, 25 g. Lenguado, 125 g. Fruta, 200 g.



# Dieta de 1800 kcal

El consumo de café y té es libre. 10 días el desayuno número 1 se puede repetir 3-4 veces.

### Desayuno

- 1. Un vaso de café con leche desnatada (200 ml). Pan, 30 g. Una cuchara de aceite de oliva.
- 2. Leche desnatada, 100 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Fruta, 200 g.
- 3. Yogur desnatado, 125 g. Cereales sin azúcar, 30 g. Zumo de naranja, 200 g.
- 4. Zumo de naranja, 200 g. Tostada, 30 g. Queso descremado, 30 g.

# Media mañana y merienda

- 1. Pan integral, 30 g. Queso de Burgos, 30 g.
- 2. Fruta, 200 g.
- 3. Yogur desnatado, 125 g.
- 4. Café, 50 ml. Leche desnatada, 50 ml. 4 Galletas "María"

### Comidas

- Berenjenas rebozadas: Berenjena, 200 g. Leche desnatada, 100 g.
   Harina de trigo refinada, 30 g.
   Sardinas a la plancha con ensalada: Sardina, 120 g. Lechuga, 60 g. Tomate, 60 g.
   Fruta, 200 g.
- Potaje de garbanzos: Bacalao salado remojado, 40 g. Garbanzos, 60 g. Cebolla, 20 g. Espinacas, 30 g. Emperador con tomate: Tomate, 100 g. Mero, 100 g. Fruta, 200 g.
- Crema de champiñones: Champiñón y otras setas, 50 g. Leche desnatada, 150 g. Harina de trigo refinada, 5 g.
   Mero encebollado: Cebolla, 40 g. Mero, 150 g. Tomate triturado, 100 g. Pimiento, 20 g.
   Fruta, 200 g.



# Dieta de 1800 kcal

### **Comidas**

- Patatas con bonito: Patata cocida, 250 g. Cebolla, 20 g. Pimiento, 30 g. Tomate, 30 g. Atún, 60 g. Guisantes, 30 g.
   Fruta, 200 g.
- Espinacas: Patata cocida, 250 g. Espinacas, 250 g.
   Ternera estofada: Ternera, bistec, 80 g. Zanahoria, 65 g. Cebolla, 70 g.
   Guisantes, 60 g. Tomate triturado, 125 g.
   Fruta, 200 g.
- **6.** Porrusalda: Patata cocida, 100 g. Puerros, 50 g. Zanahoria, 40 g. Pimientos rellenos: Pimiento, 250 g. Cebolla, 20 g. Tomate triturado en conserva, 80 g. Pan rallado, 20 g. Bacaloa salado remojado, 50 g. Fruta, 200 g.
- Patatas a la marinera: Patata cocida, 200 g. Almeja, 25 g. Guisantes, 40 g. Cebolla, 10 g.
   Chuletas de cordero con lechuga: Costillas de cordero, 100 g. Lechuga, 60 g. Fruta, 200 g.
- Lentejas estofadas: Lentejas, 60 g. Patata cocida, 30 g. Tomate, 20 g. Pimiento, 20 g. Cebolla, 20 g. Zanahoria, 20 g.
   Bonito con tomate: Bonito, 150 g. Tomate triturado en conserva, 100 g. Fruta, 200 g.
- Arroz murciano: Arroz blanco, 60 g. Guisantes, 20 g. Tomate, 20 g. Alcachofa, 20 g. Judías tiernas, 20 g.
   Trucha a la plancha: Trucha, 150 g.
   Fruta, 200 g.
- Caldo (desgrasado): De cocido con fideos pasta, 20 g.
   Cocido madrileño: Garbanzos, 60 g. Patata, 40 g. Zanahoria, 30 g. Col, 200 g.
   Fruta, 200 g.



# Dieta de 1800 kcal

### Cenas

- Coliflor rehogada: Coliflor, 150 g.
   Croquetas de bacalao: Harina de trigo refinada, 30 g. Pan de trigo blanco, 20 g.
   Bacalao fresco, 40 g. Leche desnatada, 100 g.
   Fruta, 200 g.
- 2. Calabacines gratinados: Calabacín, 200 g. Cebolla, 10 g. Leche desnatada, 50 g. Harina de trigo refinada, 5 g. Jamón del país, 10 g. Pollo Asado: Pollo deshuesado, 100 g. Endibias, 125 g. Zanahorias, 65 g. Maíz, 30 g. Fruta, 200 g.
- 3. Brocolí: Brocolí, 150 g. Pimiento, 30 g. Cebolla, 30 g. Filete con arroz: Ternera, bistec, 100 g. Arroz blanco, 40 g. Fruta, 200 g.
- **4.** Emperador con ensalada: Filete de emperador, 150 g. Lechuga, 100 g. Tomate, 100 g. Cebolla, 30 g. Fruta, 200 g.
- Verduras con salsa de tomate: Judías tiernas, 60 g. Zanahoria, 50 g. Alcachofa, 100 g. Salsa de tomate en conserva, 100 g. Pollo asado con puré de manzana: Pollo asado, 120 g. Manzana, 150 g. Fruta, 200 g.
- Sopa de fideo: Caldo vegetal, 200 ml. Fideos, 30 g.
   Tortilla de verduras: Huevo entero, 60 g. Guisantes congelados, 30 g.
   Zanahoria, 20 g. Patata cocida, 20 g.
   Fruta, 200 g.
- Judías verdes: Judías tiernas, 250 g.
   Bonito con tomate: Cebolla, 40 g. Bonito fresco, 100 g. Tomate triturado, 80 g. Pimiento, 20 g.
   Fruta, 200 g.
- Menestra de verduras: Menestra de verduras, 250 g.
   Pollo frito: Pollo deshuesado, 100 g. Harina de trigo refinada, 5 g.
   Lechuga, 60 g. Tomate, 60 g.

   Fruta, 200 g.
- Acelgas rehogadas: Acelgas, 200 g. Patata cocida, 50 g. Lomo con ensalada: Cerdo, lomo, 100 g. Lechuga, 60 g. Fruta, 200 g.
- Sopa de sémola: Pasta, 30 g. Jamón del país, 10 g.
   Salmonetes fritos: Salmonetes fritos, 100 g. Ensalada de remolacha, 100 g.
   Frutas, 200 g.



# Dieta de 2000 kcal

Todos los días se utilizará: Aceite de oliva, 50 ml y pan, 100 q, para comida y cena.

El consumo de café y té es libre. 10 días el desayuno número 1 se puede repetir 3-4 veces.

# Desayuno

- 1. Leche desnatada, 100 g. Pan, 40 g. Aceite de oliva, 15 c.c.
- 2. Pan, 40 g. Queso blanco, desnatado, 30 g. Zumos de fruta.
- 3. Pan de trigo integral, 40 g. Jamón del país, 40 g.
- 4. Leche desnatada, 200 g. Cereales sin azúcar, 40 g.

# Media mañana y merienda

- 5. Pan integral, 30 g. Jamón serrano, 40 g.
- 6. Zumo de naranja, 200 ml. Pan integral, 30 g. Queso de Burgos, 30 g.
- 7. Yogur desnatado, 125 g. Fruta, 200 g.
- 8. Café, 50 ml. Leche desnatada, 50 ml. Galletas "María", 30 g (4 galletas).

## **Comidas**

- Marmitako: Atún, 80 g. Cebolla, 20 g. Tomate, 80 g. Guisantes, 20 g. Patata cocida, 250 g. Pimiento, 30 g. Ensalada de la huerta: Lechuga, 100 g. Tomate, 150 g. Cebolla, 50 g. Fruta, 200 g.
- **2.** Espaguetis con tomate: Pasta, 80 g. Tomate triturado, 160 g. Filete con zanahorias: Ternera, bistec, 100 g. Zanahorias, 100 g. Fruta, 200 g.
- 3. Sopa de fideos: Fideos, 30 g.
  Endibias y zanahoria: Endibias, 125 g. Zanahorias, 65 g. Maíz, 30 g.
  Pimientos rellenos: Pimiento, 250 g. Bacalao salado remojado, 50 g.
  Pan rallado, 20 g. Cebolla, 30 g. Tomate, 80 g.
  Fruta, 200 g.



# Dieta de 2000 kcal

### **Comidas**

- Lentejas estofadas: Lentejas, 60 g. Patata cocida, 30 g. Tomate, 20 g. Pimiento, 20 g. Cebolla, 20 g. Zanahoria, 20 g. Merluza en salsa verde: Merluza, 120 g. Harina, 10 g. Guisantes, 20 g. Perejil. Vino de mesa, 10 g. Fruta, 200 g.
- **5.** Sopa de pescado: Fideos, 30 g. Almeja, 40 g. Tomate, 40 g. Cebolla, 30 g. Gallos a la plancha: Gallos, 120 g. Fruta, 200 g.
- 6. Arroz murciano: Arroz blanco, 80 g. Tomate triturado en conserva, 100 g. Guisantes congelados, 30 g. Pimiento, 30 g. Alcachofa, 30 g. Judías verdes, 20 g. Emperador com limón: Mero, 100 g. Medio limón. Fruta, 200 g.
- 7. Potaje de garbanzos: Garbanzos, 80 g. Cebolla, 30 g. Clara, 20 g. Espinacas, 80 g. Tomate, 20 g. Pan rallado, 20 g. Ensalada de la huerta: Lechuga, 100 g. Tomate, 80 g. Pepino, 100 g. Pollo con limón: Filete de pollo, 120 g. Medio limón. Fruta, 200 g.
- 8. Menestra riojana: Menestra de verduras, 200 g. Jamón York, 40 g. Tomate triturado, 125 g. Garbanzos, 40 g. Mero con espárragos: Espárragos en lata, 40 g. Fruta, 200 g.
- Soufflé de berenjenas: Berenjena, 200 g. Jamón del país, 10 g. Leche desnatada, 100 g. Harina de trigo refinada, 30 g. Huevo entero, 20 g. Sardinas a la plancha: Sardina, 120 g. Fruta, 200 g.
- 10. Puré de zanahoria con bacalao: Bacalao salado remojado, 40 g. Puerros, 120 g. Patata cocida, 80 g. Lenguado frito: Lenguado, 100 g. Leche desnatada, 20 g. Harina de trigo refinada, 5 g. Fruta, 200 g.



# Dieta de 2000 kcal

### Cenas

- Sopa de verduras: Promedio de verduras, 250 g. Ensalada de endibias y zanahorias: Endibidias, 125 g. Zanahorias, 65 g. Maíz, 30 g. Jamón York, 80 g. Fruta, 200 g.
- Acelgas rehogadas: Acelgas, 200 g. Patata cocida, 100 g. Trucha con champiñones: Trucha, 120 g. Champiñón y otras setas, 100 g. Fruta, 200 g.
- 3. Sopa marinera: Bacalao fresco, 20 g. Almeja, 20 g. Gambas, 20 g. Pasta, 30 g. Zanahoria, 30 g. Puerros, 20 g. Cebolla, 30 g. Ternera guisada: Ternera, bistec, 80 g. Pan de trigo blanco, 10 g. Harina de trigo refinada, 10 g. Vino de mesa, 10 g. Fruta, 200 g.
- **4.** Menestra: Promedio de verduras, 250 g. Pollo con limón: Pollo deshuesado, 130 g. Medio limón Fruta, 200 g.
- 5. Judías verdes: Judías tiernas, 200 g.
  Bonito con tomate: Bonito fresco, 120 g. Tomate triturado en conserva, 100 g.
  Cebolla, 30 g. Pimiento, 30 g.
  Fruta, 200 g.

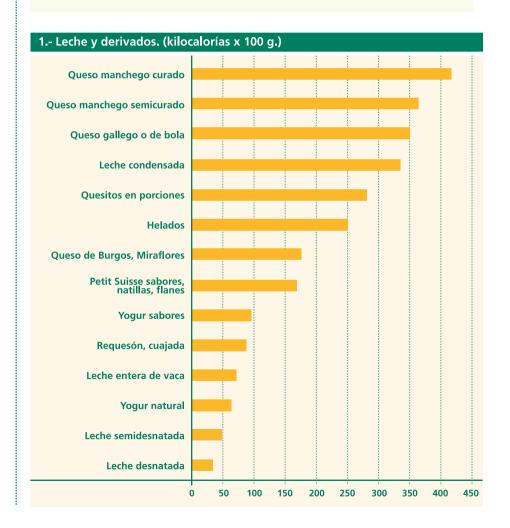
Estas dietas han sido elaboradas por M.A. Koning Garlito, licenciado en Dietética y Nutrición

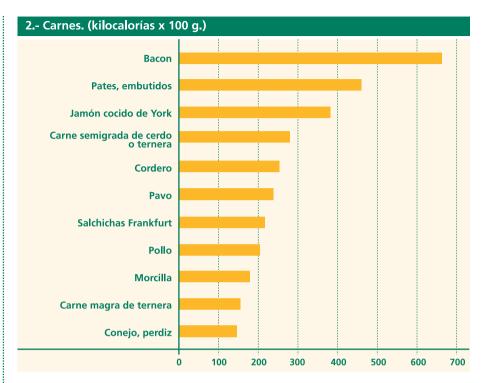


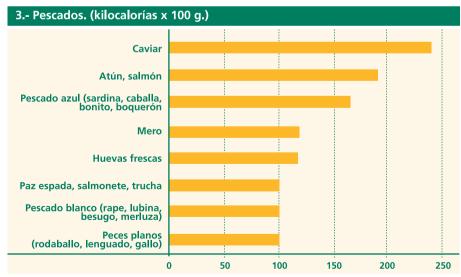
# Aporte calórico de los distintos grupos de alimentos

(Gráficos modificados del Dr. Juan Madrid Conesa, extraídos de El Libro de la Obesidad y su Tratamiento, de Arán Ediciones, 1998).

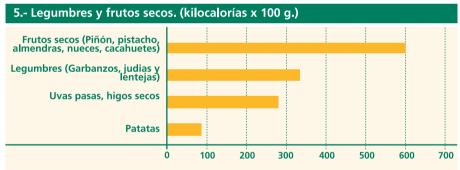
Los gráficos reproducidos a continuación expresan la cantidad de kilocalorías contenidas en 100 gr de cada uno de los alimentos descritos





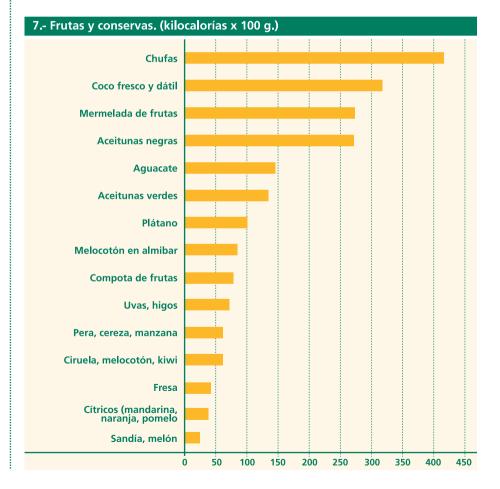


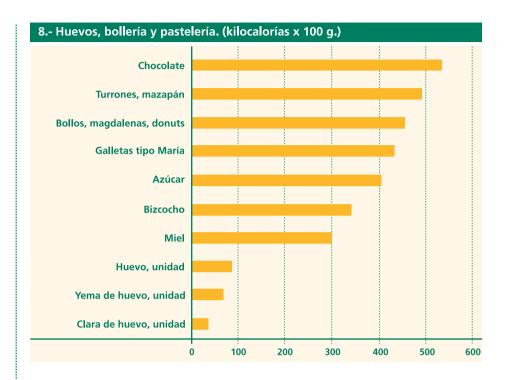


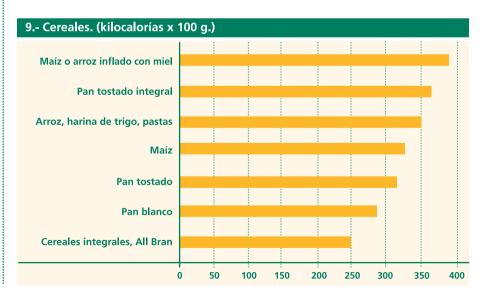


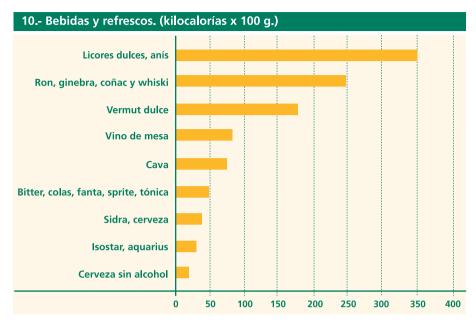


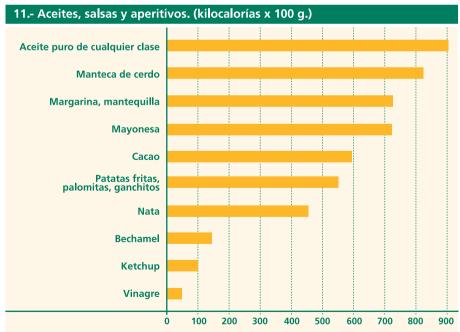






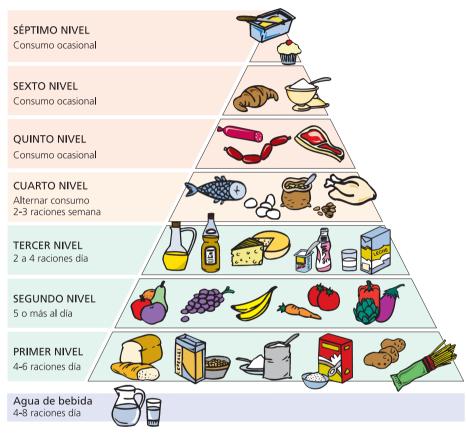








# Pirámide de la alimentación



RACIONES EN CRUDO DE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTO					
LECHE y DERIVADOS (1 ración):	CARNE, PESCADOS, HUEVOS (1 ración):	CEREALES, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS (1 ración):	VERDURAS y HORTALIZAS (1 ración):		
<ul><li>200 ml de leche</li><li>125 g de yogur</li></ul>	<ul><li>125 g de carne</li><li>150 g de pescado</li></ul>	<ul><li> 30 g de cereales</li><li> 70 g de arroz y pasta</li></ul>	<ul><li>200 g de verduras</li><li>250 g de hortalizas</li></ul>		
• 40 g queso manchego semigraso	• 70 g de huevo	<ul><li>70 g de legumbres</li><li>30 g de frutos secos</li></ul>	FRUTAS (1 ración):		
• 60 g de queso fresco			• 150-200 g de frutas		