

Recomanacions Nutricionals per a la Dislipèmia

Aquesta dieta està indicada per a les persones amb nivells de **colesterol** (plasmàtic total i colesterol LDL) i **triglicèrids elevat**, així com nivells **baixos de colesterol HDL** (l'anomenat "colesterol bo").

El tractament dietètic es basa en pautar una dieta pobre en colesterol i greix saturat, potenciar els àcids grassos mono i poliinsaturats, i rica en fibra.

RECOMANACIONS GENERALS:

- Mantingui un pes corporal adequat, realitzant una dieta hipocalòrica en cas d'obesitat.
- L'alimentació ha de ser equilibrada, saludable i variada. Ha de reduir la ingesta de colesterol de la dieta per sota de 300mg/dia i disminuir la ingesta de greixos a 25-30%. Ha de disminuir el consum de greix saturat i augmentar el greix mono i poliinsaturat.

Per assolir-ho, li recomanem:

- Menjar poc greix, tant d'origen animal (carn vermella, mantega) com vegetal (margarina) i evitar especialment els anomenats greixos saturats.
- Utilitzar oli d'oliva verge per cuinar.
- Menjar 3-4 ous a la setmana. Pot menjar les clares que vulgui. Per exemple, pot fer una truita a la francesa amb 2 clares i 1 ou.
- Evitar les carns greixoses (xai, algunes parts del porc, vísceres, embotits, etc.). Escollir carns blanques (pollastre, gall dindi, conill, llom porc) i eliminar sempre el greix visible de les carns.
- Consumir els làctics (llet, iogurts, formatge) desnatats.
- Procurar cuinar els aliments amb tècniques de cocció senzilles: bullit, papillota, microones, rostit o a la planxa. EVITAR arrebossats, empanats, estofats, etc. Es pot condimentar amb herbes aromàtiques, mostassa, vinagre líquid (evitar crema balsàmica), llimona, sal o vinagreta.
- Evitar els productes ultraprocessats amb sucre, com els caramels, lllaminadures, fruita en almívar, melmelades, compotes, confitura, així com els productes de pastisseria i rebosteria, com ensaïmades, croissants, berlines, magdalenes, pa de motlle i galetes.
- Evitar els gelats comercials.

- No prendre productes precuinats com fregits de peix, empanats de pollastre, empanades, croquetes, “snacks” en general, patates xips, canelons, lassanya, guisats, pizzes, etc.
 - Consumir almenys 3 cops a la setmana peix blau, com sardines, seitó, tonyina, salmó, verat, etc.
 - Augmentar el contingut de fibra de la dieta amb el consum de fruites, verdures, cereals, llegums i hortalisses.
- L'exercici físic és fonamental i ha de formar part de la vida diària. Tots els dies ha de realitzar algun tipus d'activitat física un mínim d'1h de duració, com pot ser caminar, nadar, córrer, bicicleta, etc.



ALIMENTS RECOMANATS

- Llet desnatada i derivats
- Formatge fresc o baix en greix (<25% greix total)
- Pasta i arròs integral
- Pernil serrà ibèric, pernil de gall dindi
- Verdures
- Llegums
- Carns magres: pollastre, gall d'indi, conill, llom de porc, vedella
- Ous (màx. 3-4 a la setmana), clares d'ou
- Peix blanc i blau, marisc
- Oli d'oliva verge extra, olives i alvocat
- Fruites
- Pa i cereals integrals
- Fruits secs, com nous, avellanes, ametlles

TIPUS DE COCCIONS: cru, bullit, planxa, vapor, papillota, forn. Incorporar poc greix a les preparacions i evitar els fregits. **EVITAR** fregit, arrebossat, empanat, guisat amb molta salsa.

ALIMENTS DESACONSELLATS

- Làctics sencers i derivats
- Formatge sec o molt greixós
- Nata, mantega, margarina
- Embotits i cansalada
- Carn de caça, com el porc senglar
- Carn vermella greixosa, porc, vísceres, ànec, oca, patés, foie-gras
- Marisc
- Salses i maionesa
- Rebosteria, brioixeria i aperitius (patates xips, etc.)

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR:

1 tassa de llet desnatada amb cafè + 40g de integral + formatge fresc 0% + tomàquet i oli d'oliva verge

MIG MATÍ I BERENAR

1 iogurt desnatat natural sense sucre o 1 peça de fruita

DINAR I SOPAR

1r plat: consomé desgreixat, sopa, puré o crema de verdures, plat de pasta, verdures de qualsevol tipus de cocció o al vapor amb patata (excepte les desaconsellades), arròs, lenties sense pell, patata

2n plat: peix blanc, carn magra, ou i/o clares, passat per aigua o truita francesa (no prendre més de 3-4 ous a la setmana)

Guarnició: verdures (no fregides), arròs blanc, amanida o patata

Postres: 1 peça de fruita o iogurt desnatat natural sense sucre