



Por JLBB - Última actualización 03/02/2013 16:05

Recomendaciones GENERALES para el control del COLESTEROL

Haga ejercicio al menos una hora diariamente. El mejor ejercicio que viene bien para casi todas las personas es andar, caminando lo más rápido que se pueda sin cansarse excesivamente. También es bueno correr, nadar, montar a caballo, en bicicleta, bajar y subir escaleras... si no lo tiene contraindicado

NO FUME

Mantenga un peso adecuado a su talla, edad y sexo

Procure tener bien controlada la tensión arterial

Tome alcohol con moderación. Es suficiente un vaso de vino con la comida principal

No tome o limite en lo posible la ingesta de dulces o alimentos ricos en azúcares

Limite el consumo de sal

Cocine al vapor o hervido, asado y a la plancha, procurando no abusar de las fritangas. Por supuesto nunca fría los alimentos con grasas del tipo mantequilla, manteca o margarina. Si debe freír algo mejor con aceite de oliva, usando poca cantidad.

Evite las salsas, la yema del huevo, el tocino y en general las grasas de procedencia animal

Los quesos grasos y la leche entera es mejor sustituirlos por quesos frescos y leche semidesnatada

Las sopas y guisados deben dejarse enfriar y retirarles la costra de grasa que se forma en la superficie

Condimente las ensaladas con aceite de oliva virgen extra

Recomendaciones DIETÉTICAS para el control del COLESTEROL

	Recomendados (A diario)	A limitar (máximo 2-3 veces/semana)	Desaconsejados (excepcionalmente)
Cereales	Harina, cereales, pastas, pan, arroz, galletas...	Pastas al huevo	Croisants, magdalenas, galletas, dulces...
Frutas, hortalizas y legumbres	Todas	Aguacates, aceitunas, patatas fritas...	Patatas chips., coco...
Huevos, leche y derivados	Leche semidesnatada, yogur semidesnatado, queso fresco...	Huevo entero...	Queso graso, nata, flan, leche entera...
Pescado y marisco	Pescado blanco o azul, marisco de concha...	Sardinias en lata, mariscos, calamares...	Huevas de pescado, fritangas de pescado...
Carnes	Pollo sin piel, conejo...	Ternera, cordero, jamón...	Hamburguesas, patés, bacon, pato, ganso...
Aceites y grasas	Aceite de oliva virgen extra	Aceite de girasol, margarinas,	Tocino, aceite de palma, mantequilla, manteca de cerdo, aceite de coco...
Postres	Repsotería casera (con leche semidesnatada), miel, mermelada...	Caramelos, flan, turrón, mazapán...	Chocolate y pasteles con leche entera y huevo, nata o mantequilla
Frutos secos	Almendras, nueces, castañas, dátiles, avellanas...	Cacahuetes	Cacahuetes salados, coco...
Bebidas	Zumos, infusiones, té, café, agua...	Refrescos azucarados	

Estas recomendaciones sirven generalmente para todos los pacientes. Para saber si en su caso particular pueden ser aplicables a usted, no dude en consultarlo con su médico