



por JLBB — Última modificación 10/02/2013 17:48

Consejos dietéticos para prevenir la arterioesclerosis

- Mantenga una dieta variada, con abundancia de cereales, verduras y frutas.
- Reduzca el sobrepeso con una dieta baja en calorías.
- Disminuya el consumo de carnes rojas, huevos (máximo 2 ó 3 por semana), leche entera y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos,...).
- Consuma preferentemente aceite de oliva y evite los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.
- Introduzca en su dieta frecuentemente los pescados blancos y en especial los azules (sardina, trucha, atún, caballa, salmón,...).
- Evite el consumo de alcohol.
- Si desea hacer algo realmente importante por su salud: **NO FUME.**
- Haga ejercicio físico de forma regular.
- Las siguientes recomendaciones dietéticas más específicas le pueden ayudar:

Alimentos frescos y congelados	PERMITIDOS todos los días	A LIMITAR máximo 2 x semana	DESACONSEJADOS sólo excepcionalmente
Cereales	Harinas, panes, cereales, arroz (mejor integrales), maíz, pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, Pastas al huevo	Bollos, Croissants, Magdalenas, Galletas, donuts
Frutas, verduras y legumbres	Todas. Legumbres especialmente recomendadas	Aceitunas, Aguacates	Patatas chips, coco
Frutos secos	Nueces, ciruelas, pasas, albaricoques, dátiles	Almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados
Huevos, leche y derivados	Leche y yogurt desnatados, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero (3 x semana) Quesos frescos, Requesón	Leche entera, nata, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
Pescados y Mariscos	Pescado blanco y azul, atún en lata, salmón ahumado, marisco bivalvo (mejillones,...)	Marisco, sardinas en lata, bacalao salado	Huevas de pescado, pescado frito en aceite no recomendado, Mojama
Carnes rojas		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero (sólo partes magras), jamón serrano	Hamburguesas, beicon, salchichas Frankfurts, patés, vísceras, despojos, embutidos
Aves y caza		Pollo y pavo (sin piel) Conejo, venado Caza menor	Ganso Pato
Grasas	Aceites de oliva, girasol, maíz, pepita de uva	Margarina vegetal	Manteca de cerdo, unto, tocino, mantequilla, aceite de palma, aceite de coco
Postres	Mermeladas, repostería casera: sorbetes (helados), tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina)	Miel, caramelos, flan con huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán	Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla
Bebidas	Agua mineral, zumos naturales, infusiones, Café y té: 3 al día Vinos: 2 al día	Bebidas ligeras sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas de sobre o lata

Salsas: evite las hechas con mantequilla, leche entera, huevo o grasa de cerdo

Cocinado: con poco aceite (oliva, girasol o maíz). Evite en lo posible los fritos y guisos. Preferible a la plancha o a la brasa. Retire la grasa visible de la carne antes de cocinarla.

Frecuencia recomendada de carnes y aves: carnes rojas, dos días por semana; pollo, pavo sin piel o conejo, dos o tres días por semana. Cantidad recomendada: una sola vez al día, no más de 200 gramos.

Condimentos: utilice todo tipo de condimentos. Sal con moderación.

Nota: la dieta debe modificarse en caso de diabetes, obesidad, hiperuricemia o hipertensión.

Esta dieta es adecuada para todos los miembros de la familia excepto niños

Este folleto proporciona una visión general de este problema y puede no ser aplicable a todo el mundo. Para averiguar si los consejos de este folleto pueden aplicarse a usted y para conseguir más información de este tema, hable con su médico de cabecera.

Tomado de Fistera para su uso sin ánimo de lucro