



Hipercolesterolèmia

L'alimentació té un paper important en l'estat de salut per la implicació d'alguns nutrients, aliments i hàbits de consum en el desenvolupament de problemes crònics com ara l'excés de colesterol.

RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES PER DISMINUIR ELS NIVELLS DE COLESTEROL

POTENCIEU
Mantingueu un pes saludable. Si teniu excés de pes, una disminució del 5-10% millora els paràmetres de colesterol.
Aliments amb més contingut de fibra: - Consumiu aliments integrals en comptes d'aliments refinats i assegureu-vos que la farina és integral al 100%. Heu d'excloure els farinacis com ara cereals i galetes amb un contingut elevat de sucre*. - Verdures, hortalisses i fruita: 5 racions/dia. - Llavors de xia, lli, sèsam, rosella.
Aliments rics en greixos saludables, mono i poliinsaturats (omega-3): - Fruita seca crua o torrada sense sal (avellanes, nous, ametlles): un grapat al dia. - Peix blau petit (seitó, sardina, verat...): dues racions per setmana. - Alvocat o guacamole amb un mínim del 90% d'alvocat. - Oli d'oliva verge extra en substitució d'olis de llavors, mantega i llard. - Llavors triturades: xia, lli.
REDUÏU
El sobrepès i l'obesitat. Segons l'índex de massa corporal (IMC): $\text{pes (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m)}$ - Sobrepès: quan és superior a 25. - Obesitat: quan és superior a 30.
Aliments processats amb un contingut elevat de greixos no saludables: - Brioixeria i galetes industrials. Les podeu substituir per rebosteria casolana sense mantega, amb baix contingut en sucre i, si és possible, elaborada amb farines integrals. - Embotits greixosos: xoriço, llonganissa, mortadel·la, sobrassada... i embotits de gall dindi. - Carn picada processada envasada (bacó, hamburgueses, salsitxes, botifarra, frankfurts). Es podria substituir per carn picada amb peces seleccionades a la carnisseria, preferiblement carn blanca (pollastre, conill, gall dindi). - Formatge amb una aportació de matèria grassa superior al 40%. - <i>Fast food</i> (entrepans d'hamburguesa i similars, pizzes, frankfurts). Els podeu elaborar a casa reduint la quantitat de salses, prioritant ingredients vegetals i evitant la carn picada processada envasada.



RECORDATORI D'HÀBITS CARDIOSALUDABLES

L'alimentació saludable millora la salut cardiovascular:

- Reduïu el consum de sal:
 - o Sal d'addició: màxim una culleradeta de cafè al dia. La podeu substituir per herbes aromàtiques i espècies.
 - o Aliments rics en sal: embotits, aliments processats, salses, snacks, formatge, salses comercials.
- Elimineu les begudes amb sucre (coles, llimonades...) i les begudes amb un contingut elevat de sal com ara el Vichy®.
- Elimineu les begudes amb alcohol: vi, cervesa, destil·lats.
- Potencieu el consum de verdura i hortalisses: 2 racions al dia.
- Mengeu fruita: 2-3 racions al dia.
- Mengeu llegums: 3-4 racions per setmana.
- Cuineu i amaniu amb oli d'oliva.
- Feu activitat física diàriament.

ETIQUETATGE NUTRICIONAL

El consum d'aliments processats es relaciona amb una pitjor qualitat de la dieta perquè inclouen una aportació elevada de sucre, sal, greixos de baixa qualitat i altres substàncies i components poc recomanables. Per això heu de **llegir l'etiquetatge nutricional**.

Es considera que un producte és més saludable quan tots els nutrients són inferiors a:

Per 100 g o 100 ml de producte un contingut inferior a:

- 20 g de greixos
- 5 g de greixos saturats
- 10 g de sucres
- 1,25 g de sal

El **NUTRISCORE** és una eina de valoració nutricional consensuada a escala europea que avalua el contingut d'aquests nutrients i facilita la interpretació de la qualitat nutricional de cadascun dels aliments processats.

En alguns envasos es pot trobar la informació del Nutriscore i hi ha aplicacions mòbils que el descriuen.

**L'IDEAL ÉS ESCOLLIR ALIMENTS AMB UN
NIVELL DE NUTRISCORE A O B.**

