



Hipercolesterolemia

La alimentación desempeña un papel importante en el estado de salud por la implicación de algunos nutrientes, alimentos y hábitos de consumo en el desarrollo de problemas crónicos como el exceso de colesterol.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE COLESTEROL

POTENCIE
Mantenga un peso saludable. Si tiene exceso de peso, una disminución del 5-10% mejora los parámetros de colesterol.
Alimentos con mayor contenido en fibra: - Consuma alimentos integrales en vez de alimentos refinados y asegúrese de que la harina es integral al 100%. Excluya los farináceos como cereales y galletas con elevado contenido de azúcar*. - Verduras, hortalizas y fruta: 5 raciones/día. - Semillas de chía, lino, sésamo, amapola.
Alimentos ricos en grasas saludables, mono y poliinsaturadas (omega-3): - Frutos secos crudos o tostados sin sal (avellanas, nueces, almendras): un puñado al día. - Pescado azul pequeño (boquerón, sardina, caballa...): dos raciones por semana. - Aguacate o guacamole con un mínimo del 90% de aguacate. - Aceite de oliva virgen extra en sustitución de aceites de semillas, mantequilla y manteca. - Semillas trituradas: chía, lino.
REDUZCA
El sobrepeso y la obesidad. Según el índice de masa corporal (IMC): peso (kg) / talla ² (m) - Sobrepeso: cuando es superior a 25. - Obesidad: cuando es superior a 30.
Alimentos procesados con alto contenido en grasas no saludables: - Bollería y galletas industriales. Las puede sustituir por repostería casera sin mantequilla, con bajo contenido en azúcar y, a ser posible, elaborada con harinas integrales. - Embutidos grasos: chorizo, salchichón, mortadela, sobrasada... y embutidos de pavo. - Carne picada procesada envasada (beicon, hamburguesas, salchichas, butifarra, frankfurts). Se podría sustituir por carne picada con piezas seleccionadas en la carnicería, preferiblemente carne blanca (pollo, conejo, pavo). - Queso con una aportación de materia grasa superior al 40%. - <i>Fast food</i> (bocadillos de hamburguesa y similares, pizzas, frankfurts). Los puede elaborar en casa reduciendo la cantidad de salsas, priorizando ingredientes vegetales y evitando la carne picada procesada envasada.



RECORDATORIO DE HÁBITOS CARDIOSALUDABLES

La alimentación saludable mejora la salud cardiovascular:

- Reduzca el consumo de sal:
 - o Sal de adición: máximo una cucharadita de café al día. La puede sustituir por hierbas aromáticas y especias.
 - o Alimentos ricos en sal: embutidos, alimentos procesados, salsas, snacks, queso, salsas comerciales.
- Elimine las bebidas con azúcar (colas, limonadas...) y las bebidas con alto contenido de sal como, por ejemplo, el Vichy®.
- Elimine las bebidas con alcohol: vino, cerveza, destilados.
- Potencie el consumo de verdura y hortalizas: 2 raciones al día.
- Coma fruta: 2-3 raciones al día.
- Coma legumbres: 3-4 raciones por semana.
- Cocine y aliñe con aceite de oliva.
- Realice actividad física cada día.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

El consumo de alimentos procesados se relaciona con una peor calidad de la dieta porque incluyen una aportación elevada de azúcar, sal, grasas de baja calidad y otras sustancias y componentes poco recomendables. Por esta razón debe **leer el etiquetado nutricional**.

Se considera que un producto es más saludable cuando todos los nutrientes son inferiores a:

Por 100 g o 100 ml de producto un contenido inferior a:

- 20 g de grasas
- 5 g de grasas saturadas
- 10 g de azúcares
- 1,25 g de sal

El **NUTRISCORE** es una herramienta de valoración nutricional consensuada a escala europea que evalúa el contenido de estos nutrientes facilitando la interpretación de la calidad nutricional de cada uno de los alimentos procesados.

En algunos envases se puede encontrar la información del Nutriscore y existen aplicaciones móviles que lo describen.

LO IDEAL ES ELEGIR ALIMENTOS CON UN
NIVEL DE NUTRISCORE **A O B**.

