

COLESTEROL

El exceso de colesterol en la sangre favorece la formación de grasas en las paredes e las arterias. Estos depósitos dificultan el paso de la sangre y son la causa de enfermedades del corazón y de la circulación.

Hay dos tipos de colesterol:

- Colesterol LDL o colesterol “malo” que es el que crea una capa de grasa en las arterias y favorece la aparición de enfermedades del corazón y de la circulación
- Colesterol HDL o colesterol “bueno” que es el que se elimina

Los factores más importantes que pueden causar un infarto de miocardio son:

- Exceso de colesterol (dieta, obesidad y sedentarismo)
- Tabaco
- Hipertensión arterial

Recomendaciones generales

- Practicar actividad física de forma regular
- Controlar el peso
- Eliminar el tabaco
- Vigilar el estrés
- Alimentación equilibrada:
 - Utilizar aceites vegetales: oliva, maíz o girasol
 - Evitar reutilizar los aceites
 - Evitar las salsas hechas con mantequilla, leche entera, huevo o grasa de cerdo
 - Evitar fritos
 - El pan está permitido si no existe sobrepeso

ALIMENTOS PERMITIDOS SIEMPRE	
ENTRANTES	Verduras: acelgas, espinacas,... Legumbres: lentejas, garbanzos,... Hortalizas: lechuga, tomate,... Pastas italianas: macarrones, tallarines,... Arroz Sopas: ni de sobre ni de lata Cereales: avena, maíz,...
CARNES	Pollo y pavo sin piel
PESCADO	Pescado blanco: merluza, rape,... Pescado azul: sardina, boquerón,... Atún de lata Salmón ahumado
HUEVOS/QUESO/LECHE	Leche descremada
POSTRES	Frutas Frutos secos: ciruelas, pasas y dátiles Mermelada Repostería casera preparada con leche descremada y sin yema de huevo Flan sin huevo y con leche descremada Yogurt descremado
BEBIDAS	Agua mineral Refrescos sin azúcar Zumos naturales Vino y alcohol: solo dos veces al día Café y té: tres veces al día

ALIMENTOS SOLO PERMITIDOS ALGUNA VEZ (2-3 veces por semana como máximo)	
ENTRANTES	Pastas de huevo
CARNES	Tenera Buey Cordero (partes magras) Jamón serrano (sin tocino) Caza menor: perdiz, codorniz,...
PESCADO	Bacalao salado Marisco: gambas, almejas, ... Sardinas en lata
HUEVOS/QUESO/LECHE	Queso fresco: requesón, queso de Burgos,...
POSTRES	Frutos secos: cacahuètes, avellanas, castañas, almendras y nueces Miel Caramelos Fruta en almíbar
BEBIDAS	Refrescos con azúcar: colas, zumos naturales,...
ALIMENTOS PROHIBIDOS	
ENTRANTES	Sopas de sobre o lata
CARNES	Hamburguesas Frankfurt Salchichas Oca Pato Embutidos Vísceras, hígado, riñones,.... Despojos :callos Cerdo y derivados
PESCADO	Huevas de pescado: caviar y sucedáneos Mojama
HUEVOS/QUESO/LECHE	Leche entera Quesos duros y cremosos: manchego, holandés, ... Huevo entero (una vez a la semana)
POSTRES	Frutos secos: coco Nata Crema, flan de huevo Chocolate Pastelería Pastas, croissants, magdalenas, galletas, ensaimadas ,...