

COLESTEROL

L'excés de colesterol a la sang afavoreix la formació de greixos a les parets i les artèries. Aquests dipòsits dificulten el pas de la sang i són la causa de malalties del cor i de la circulació.

Hi ha dos tipus de colesterol:

- Colesterol LDL o colesterol “dolent” que és el que crea una capa de greix a les artèries i afavoreix l'aparició de malalties del cor i de la circulació
- Colesterol HDL o colesterol “bo” que és el que s'elimina.

Els factors més importants que poden causar un infart de miocardi són:

- Excés de colesterol (dieta, obesitat i sedentarisme)
- Tabac
- Hipertensió arterial

Recomanacions generals

- Practicar activitat física de forma regular
- Controlar el pes
- Eliminar el tabac
- Vigilar l'estrès
- Alimentació equilibrada:
 - Utilitzar olis vegetals: oliva, blat de moro o gira-sol
 - Evitar la reutilització d'olis
 - Evitar les salses fetes amb mantega, llet sencera, ou o greix de porc
 - Evitar fregits
 - El pa està permès si no hi ha excés de pes

ALIMENTS PERMESOS SEMPRE	
ENTRANTS	Verdures: bledes, espinacs,... Llegums: llenties, cigrons,... Hortalisses: enciam, tomàquet,... Pastes italianes: macarrons, tallarines,... Arròs Sopes: ni de sobre ni de llauna Cereals: civada, blat de moro.....
CARNS	Pollastre i gall dindi sense pell
PEIX	Peix blanc: lluç, rap,... Peix blau: sardina, seitó,... Tonyina de llauna Salmó fumat
OUS/FORMATGE/LLET	Llet descremada
POSTRES	Fruites Fruits secs: prunes, panses i dàtils Melmelada Rebosteria casolana preparada amb llet descremada i sense rovell d'ou Flam sense ou i amb llet descremada logurt descremat
BEGUDES	Aigua mineral Refrescs sense sucre Sucs naturals Vi i alcohol: només dues vegades al dia Cafè i te: tres vegades al dia

ALIMENTS NOMÉS PERMESOS ALGUNA VEGADA (2-3 vegades per setmana com a màxim)

ENTRANTS	Pastes d'ou
CARNS	Vedella Bou Xai (parts magres) Pernil serrà (sense greix) Caça menor: perdiu, guatlla,...
PEIX	Bacallà salat Marisc: gambes, cloïsses,... Sardines en llauna
OUS/FORMATGE/LLET	Formatge fresc: mató, formatge de Burgos,...
POSTRES	Fruits secs: cacauets, avellanes, castanyes, ametlles i nous Mel Caramels Fruita en almívar
BEGUDES	Refrescos amb sucre: coles, suc natural,...

ALIMENTS PROHIBITS

ENTRANTS	Sopes de sobre o llauna
CARNS	Hamburgueses Frankfurt Salsitxes Oca Ànec Embotits Vísceres: fetge, ronyons...,... Despelles: "callos" Porc i derivats
PEIX	Ous de peix: caviar i succedanis Mojama
OUS/FORMATGE/LLET	Llet sencera Formatges durs i cremosos: manxego, holandès,... Ou sencer (una vegada a la setmana)
POSTRES	Fruits secs: coco Nata Crema, flam d'ou Xocolata Patisseria Pastes, croissants, magdalenes, galetes, ensaimades ,...