



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Elaboración:

Irene Trejus. Nutricionista y dietista. Clínica del Country
Mayo de 2015

Revisión:

Diego Carrero. Médico auditor de calidad. Clínica del Country
Mayo de 2015

Aprobación:

Comité de historias clínicas. Clínica del Country
Junio de 2015

Dieta para evitar elevar el colesterol sanguíneo

- Fraccione su alimentación haciendo comidas regulares, haga 5 comidas en el día.
- Consuma alimentos altos en fibra, por ejemplo: arroz integral, pasta y panes integrales, avena en hojuelas, verduras crudas, frutas con cáscara, leguminosas como frijoles y lentejas, garbanzos.
- Reduzca la ingesta de alimentos fritos, apanados, comida rápida ya que contienen muchas calorías y grasa saturadas.
- Si consume alcohol, hágalo con moderación el máximo permitido es 1 trago para mujeres y 2 tragos para hombres.
- A continuación encontrara un cuadro guía para cada tipo de alimento:

TIPO DE ALIMENTO /NUTRIENTE	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
PROTEINAS	<p>Carne magra, Pollo sin piel, pescado ricos en omega 3 como salmón, atún, mero, arenque, bacalao, sierra, trucha arco iris. Consúmalos 3 veces por semana en preparaciones a la plancha, asados a la parrilla, al horno, o cocidos.</p> <p>Puede consumir huevo.</p> <p>Incluya en su dieta diaria proteínas de origen vegetal como leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo y soja)</p>	<p>No consumir carnes que tengan alto contenido de grasa como la sobrebarriga, las chuletas de cerdo, la costilla de res, la piel de pollo y las vísceras.</p> <p>Evitar preparaciones fritas, apanadas y con salsas.</p>
LACTEOS	<p>Los lácteos que consuma deben ser descremados ó semi-descremados.</p> <p>Consuma quesos bajos en grasa o semi-descremados como pera o mozzarella.</p>	<p>Evite los quesos salados como el costeño, parmesano, suizo, americano.</p>

	Consuma derivados lácteos como Yogurt o kumis bajo en grasa.	
FRUTAS	TODAS, Idealmente consuma 3 porciones de fruta entera diariamente.	No consuma jugos, frutas en almíbar o enlatadas ya que estas contienen un alto contenido de azúcar.
VERDURAS	TODAS Puede consumir los vegetales y verduras deseados. Puede agregar a sus ensaladas, vinagre, limón, vinagre balsámico, vinagreta, aceite de oliva o canola. También puede usar especias y aromáticas	
HARINAS	Consuma cereales integrales como pan o galletas, pasta y arroz.	No consumir productos de pastelería, panadería. Evite los productos de paquete.
AZUCARES	Utilice una mínima cantidad de azúcar para endulzar, evite los excesos. Prefiera edulcorantes artificiales.	
GRASAS	Puede utilizar aceite de oliva, canola, girasol, y adicionados con fitoesteroles (Biocardis).	Utilice con moderación mantequilla, margarina y grasas en la preparación de los alimentos.
LIQUIDOS	Consuma abundantes líquidos idealmente agua.	