

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES EN PREVENCIÓN SECUNDARIA

DIETA PARA CONTROLAR EL COLESTEROL EN LA SANGRE

Alimento	Desaconsejados (excepcionales)	Limitados (2 veces/semana)	Permitidos (todos los días)
Huevos, leche y derivados.	-Leche entera, nata, cremas y flanes. -Quesos curados y semicurados, mantequillas.	-Helados, leche en polvo. -Postres lácteos preparados. -Queso fresco. -Huevo entero.	-Leche y yogurt desnatado. -Clara de huevo.
Carnes y Aves	-Embutidos en general. -Bacon, salchichas. -Hamburguesas comerciales. -Vísceras, pato, ganso, patés.	-Vaca, buey, ternera. -Cordero, cerdo y jamón (partes magras). -Salchichas de pollo o ternera. -Venado, caza.	-Pollo y pavo sin piel. -Conejo.
Pescados y mariscos	-Huevas de pescado. -Pescado frito en aceites o grasas no recomendadas. -Pescados preparados precocinados.	-Pescados en salazón, ahumados o en conserva*. -Pescado frito en aceite de oliva. -Calamares, pulpo, langostinos, cangrejos. -Bacalao salado.	-Pescado blanco. -Pescado azul*. -Atún en lata*. -Marisco de concha fresco o en lata.
Cereales y frutos secos*	-Aperitivos de bolsa. -Galletas con grasas no permitidas.	-Pastas italianas con huevo*. -Cacahuets*.	-Pan*, arroz*, pastas*, harinas*, cereales (de preferencia integrales). -Galletas integrales con grasas permitidas. -Almendras*, avellanas*, castañas*, nueces*, dátiles*.
Frutas, Verduras y legumbres	-Caldos de verduras. -Encurtidos de aperitivo. -Patatas "chips". -Patatas o verduras fritas en aceite o grasa no recomendada. -Coco.	-Aguacate*, aceitunas*. -Patatas fritas en aceite de oliva o girasol*. -Zumo de tomate.	-Todas las verduras frescas y congeladas no preparadas. -Todas las frutas frescas, secas y en almíbar*. -Legumbres todas* (especialmente recomendadas).
Postres	-Bollería, especialmente la industrial: croissants, magdalenas, donuts. -Chocolates y pasteles con leche entera, huevo, nata o mantequilla*.	-Bollería casera* con grasas adecuadas. -Flan sin huevo. -Caramelos*, turrón*, mazapán*.	-Mermelada*, Azúcar*, miel*, repostería casera con leche desnatada*, sorbetes.
Grasas y aceites*	-Mayonesa preparada, empanados, rebozados. -Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo. -Aceite de palma y coco.	-Margarinas vegetales. -Fritos en aceite de oliva o girasol.	-Aceite de oliva, girasol o maíz. -Mayonesa casera, hierbas aromáticas, ajo, vinagre, limón, especias.
Especias y salsas	-Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera, nata o grasas animales. -Salsas preparadas. -Sopas de sobre, cubitos de caldo. -Glutamato sódico.	-Aliños de ensalada pobres en grasa. -Bechamel elaborada con leche desnatada. -Sal con moderación.	-Sofritos. -Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas. -Vinagreta, caldos vegetales.
Varios	-Bebidas con chocolate. -Café irlandés.	-Licores. -Refrescos azucarados*.	-Agua poco mineralizada. -Zumos naturales*. -Infusiones. -Café, té (no más de 3 al día). -Vino*, cerveza* (no más de 2 al día).

*Evitar o limitar en hipertrigliceridemia, obesidad o diabetes.

TABACO

Abandono absoluto. Un solo cigarrillo le puede costar la vida.

ALIMENTACION CARDIOSALUDABLE

EVITAR	RECOMENDABLE
Mantequilla, nata, manteca	Aceite de oliva
Carne roja	Aves, pescado, carne magra
Patatas fritas	Verduras, ensaladas
Precocinados, conservas, congelados	Alimentos frescos, del tiempo, poco procesados
Pan blanco	Pan integral
Bollería y repostería industrial	Fruta del tiempo, frutos secos, postres caseros
Huevos enteros en cantidad	Como máximo 3 huevos por semana
Fritos	Asados y plancha
Bebidas azucaradas y carbonatadas	Zumos naturales, agua poco mineralizada
Leche entera y derivados	Leche desnatada
Harinas refinadas, rebozados	Harinas integrales

- Grasas: la dieta debe ser pobre en grasas saturadas (de origen natural), preferiblemente grasas monosaturadas (como el aceite de oliva) y evitar los ácidos grasos trans - instaurados (bollería industrial, margarinas, fritos de todos tipos,...).
- Frutas y Verduras: se deben de tomar 2 - 3 raciones de verduras y de frutas al día.
- Carnes: Preferiblemente carne de pollo, pavo o conejo (2 o 3 veces en semana), restringir la ingesta de carnes rojas y de cerdo.
- Pescado: se debe tomar al menos 2 veces a la semana (una de ellas pescado azul).
- Sal: se debe restringir la ingesta de sal. Cocine con poca sal y no añada sal en la mesa. Condimente con especias, limón... Evite los salazones, aperitivos salados, encurtidos, embutidos, ahumados, conservas que no sean naturales, quesos y productos cárnicos curados. Evite medicamentos efervescentes y bebidas con gas.
- Alcohol: se debe restringir a 2 copas de vino al día en varones (20 g/día) y 1 copa en mujeres (10 g/día).
- Frutos Secos: es recomendable la ingesta moderada, preferiblemente de nueces y almendras (sin freír).
- Evite la bollería industrial, la "comida rápida" y los precocinados. Intente cocinar a la plancha o al horno, evite las frituras.
- Evitar la toma de AINEs (antiinflamatorios no esteroideos: ibuprofeno, diclofenaco, etc). En caso de precisar algún tipo de analgésico use paracetamol o Nolotil (metamizol). En caso de precisar algún AINE es preferible el Naproxeno junto con la toma de protector gástrico.

OBJETIVOS EN CONTROL DE FACTORES DE RIESGO

- Control periódico de la tensión arterial, pulsaciones, y peso. Control analítico al menos una vez al año. Tensión arterial menor de 130/80 mm Hg. Pulsaciones entre 50- 60 lpm en reposo.
- Perfil lipídico: Ch-LDL < 55 mg/dl, Triglicéridos < 150 mg/dl. Hemoglobina A1c (glicada) < 7%.
- Pérdida progresiva de peso hasta alcanzar el normopeso (IMC < 25). Peso ideal:
- Vacuna antigripal anual.

EJERCICIO FISICO

Mínimo 5 días a la semana, mínimo 30 minutos cada sesión.