CUIDA TU COLESTEROL, EVITA LAS MALAS COMPAÑÍAS

ALIMENTOS QUE AGREGAN CONTENIDO GRASO A TU ALIMENTACIÓN:

Montserrat Villatoro. Dietista-Nutricionista | Mª José Carrera. Endocrinóloga
Hospital Universitario del Mar. Parc de Salut Mar. Barcelona

BOLLERÍA INDUSTRIAL

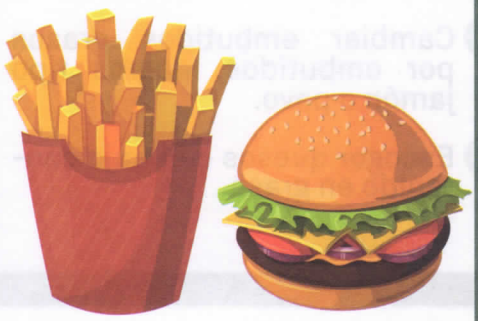
Se suelen incluir en un desayuno o una merienda y eventualmente como picoteo a lo largo del día. Presentan un alto contenido en grasas vegetales de tipo saturadas y en calorías.

Se deberían dejar para consumo ocasional.

EMBUTIDOS Y QUESOS MADURADOS

Incrementan el contenido calórico y el contenido en grasas animales, sobretodo en las cenas. En ocasiones no se invierte tiempo en la preparación de la cena y es más sencillo preparar bocadillos o pan con quesos.

Es preferible consumirlos con poca grasa y formando parte de platos de ensaladas y verduras.



COMIDA FAST-FOOD

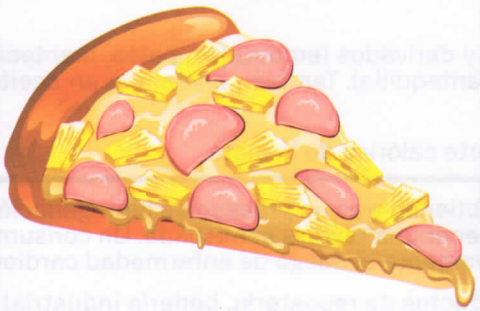
Un menú fast-food que por ejemplo contenga una hamburguesa, patatas y helado, puede contener las calorías que se deben ingerir a lo largo del día, aumentando considerablemente las grasas de tipo trans y saturadas.

Se puede disminuir contenido graso escogiendo en vez de patatas un plato de ensalada y un yogur como postre.

FRITURAS

Se utilizan sobretodo en la elaboración de alimentos como patatas, pescados y carnes. Pueden aumentar hasta un 20% su contenido de grasa.

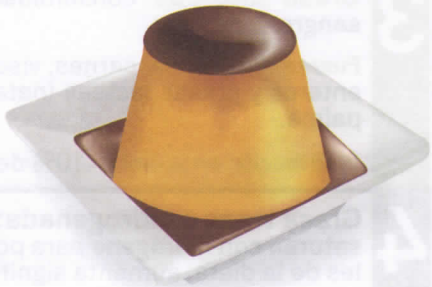
Disminuiremos el contenido calórico y graso utilizando cocciones como plancha, horno o papillote.



PRECOCINADOS

Por su comodidad, cada vez se encuentran más integrados en la alimentación diaria de la población.

Su consumo debería ser ocasional.



POSTRES LÁCTEOS (EXCEPTO YOGURES)

En el mercado existe una gran oferta de este tipo de postres y a menudo desplazan a las frutas y/o los yogures de la dieta.

Uno de estos postres puede tener hasta un 5% de grasa, mayoritariamente saturada.

Y RECUERDA, en tu alimentación no vayas con malas compañías. Ayúdate de un plan de acción para eliminarlas de tu dieta habitual.

ABANDONA TUS MALAS COMPAÑÍAS EN 3 SEMANAS

PLAN DE ACCIÓN CONTRA EL COLESTEROL PARA PACIENTES DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

1
BOLLERÍA INDUSTRIAL EMBUTIDOS Y QUESOS MADURADOS

- Aumentar consumo de cereales integrales.
- Cambiar embutidos grasos por embutidos magros tipo jamón o pavo.
- Escoger quesos con bajo contenido en grasa.

2
COMIDAS EN RESTAURANTES FAST-FOOD / FRITURAS

- Aumentar consumo de ensaladas en los restaurantes.
- Cambiar alimentos fritos por alimentos cocinados al vapor, plancha y horno.
- Asistir con menor frecuencia a restaurantes fast-food.

3
PRECOCINADOS POSTRES LÁCTEOS (EXCEPTO YOGURES)

- Mirar etiquetado de estos productos y no consumir si el porcentaje de grasas es muy alto.
- Disminuir consumo de postres lácteos durante la semana.
- Cambiar productos precocinados por alimentos frescos como verduras o ensaladas.

GRASAS EN LA DIETA Y SALUD CARDIOVASCULAR

1 **Grasa poliinsaturada:** disminuyen el colesterol total y los niveles de triglicéridos en sangre. En este grupo se encuentran ácidos grasos omega-3 y omega-6.

Fuente alimentaria: Aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos oleaginosos (sobretodo nueces y almendras) y aceite de hígado de bacalao.

Distribución en la dieta: <7% del aporte calórico de la dieta.

2 **Grasa monoinsaturada:** el ácido graso más representativo es el oleico. Protege nuestro sistema cardiovascular, ya que reduce los niveles de colesterol total en sangre a expensas del llamado colesterol "malo" y aumenta el colesterol "bueno".

Fuente alimentaria: aceite de oliva, aguacate y aceitunas.

Distribución en la dieta: del 15% al 20% del aporte calórico de la dieta.

3 **Grasa saturada:** consumidas en exceso tienden a elevar los niveles o tasas de colesterol y triglicéridos en sangre.

Fuente alimentaria: carnes, vísceras y derivados (embutidos, patés, mantecas, tocino), huevos, productos lácteos enteros y grasas lácteas (nata y mantequilla). También presentes en aceites vegetales como el de coco y el de palma.

Distribución en la dieta: <10% del aporte calórico de la dieta.

4 **Grasa trans o hidrogenada:** se obtienen tras un proceso de hidrogenación en el que las grasas insaturadas se saturan con hidrógeno para poder tener una textura semisólida. Un consumo mayor a un 2% de las calorías totales de la dieta, aumenta significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Fuente alimentaria: margarinas, productos de repostería, bollería industrial y snacks.

Distribución en la dieta: <2% del aporte calórico de la dieta.

colesterol Es necesario para formar las membranas celulares y algunas hormonas de nuestro organismo. Una parte se obtiene de los alimentos y la otra es producida por nuestro organismo.

Fuente alimentaria: alimentos de origen animal como huevo, vísceras, carnes y embutidos, nata y mantequilla, bollería y pastelería que lleva como ingredientes lácteos y grasas animales.

Distribución en la dieta: <300 mg/día.

BIBLIOGRAFÍA

- Carrillo Fernández L et al. Grasas de la dieta y salud cardiovascular. Documento de consenso avalado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA), la Asociación Española de Pediatría, la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (AEP/SEGHNP) y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC). Aten Primaria. 2011;43[3]:157.e1-157.e16
- Rafael Urrialde de Andrés, Ángela López de Sá Fernández. Etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimentarios. Tratado de Nutrición. A. Gil. Ed: Médica Panamericana, 2º Edición, Madrid 2010
- www.bedca.net

Por gentileza de:

ferrer