

# DIETA COLESTEROL 1500 Kcal

El exceso de colesterol en la sangre favorece la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias. Estos depósitos dificultan la circulación de la sangre y son motivo de enfermedades del corazón y la circulación. Los factores decisivos en la causa del infarto de miocardio son:

- El exceso de colesterol (dieta, obesidad y sedentarismo).
- El tabaco.
- La hipertensión arterial.

Una alimentación adecuada, que disminuya el exceso de colesterol en la sangre, es el primer paso de prevención y tratamiento de las enfermedades cardiocirculatorias.

## RECOMENDACIONES:

---

Es conveniente disminuir el consumo de grasas de origen animal. Por lo tanto:

- Coma menos carnes grasas (cerdo, cordero, etc., no más de tres veces por semana).
- No coma más de dos huevos a la semana.
- Utilice leche y productos lácteos descremados.

Le recomendamos que utilice aceite de oliva para cocinar; para tomar crudo y aliñar utilice cualquier tipo de aceite: oliva, girasol, soja, maíz,... No es aconsejable cocinar con grasas animales, tales como mantequilla y manteca de cerdo.

- Evite los productos de pastelería puesto que son productos con cantidades importantes de grasas en su elaboración: Pasteles en general; ensaimadas; croissants; churros ;pan de molde, helados cremosos.
- No son aconsejables las comidas preparadas ni los aperitivos: croquetas, canelones, patatas de churrería, cortezas.
- Es recomendable la ingesta de pescado azul (sardinas, boquerones, salmón, atún, etc.) al menos una vez por semana. El marisco se puede ingerir con moderación.
- También es conveniente aumentar el consumo de fibra alimentaria mediante ensaladas y verdura en general, fruta entera, legumbres, productos integrales,...
- Pueden consumirse con moderación sal, especias, café, infusiones si no se indica lo contrario.
- En relación al posible consumo de bebidas alcohólicas, es preciso que lo consulte a su equipo sanitario.

# DIETA COLESTEROL 1500 Kcal

## **Desayuno**

---

- 200 cc de leche descremada  
o 2 yogur naturales descremados
- 40 gr de pan  
o 3 biscottes
- 50 gr de queso fresco  
o 30 gr de atún

## **Media mañana**

---

- 50 gr de pan  
o 4 biscottes
- 100 cc de leche descremada  
o 1 yogur natural descremado

## **Comida**

---

- 200 gr de cualquier verdura
- 150 gr de patatas  
o 45 gr de arroz o pasta  
o 60 gr de pan  
o 60 gr de legumbres  
o 180 gr de guisantes o habas ( congelados )  
o 270 gr de maíz ( congelado )
- 80 gr de carne \*
- 20 gr de pan  
o 50 gr de patatas  
o 15 gr de arroz o pasta  
o 20 gr de legumbres  
o 1 biscotte
- 150 gr de fruta \*\*

## **Merienda**

---

- 50 gr de pan  
o 4 biscottes
- 100 cc de leche descremada  
o 1 yogur natural descremado

## **Cena**

---

- 150gr de patatas  
o 45 gr de arroz o pasta  
o 60 gr de pan  
o 60 gr de legumbres  
o 180 gr de guisantes o habas ( congelados )  
o 270 gr de maíz ( congelado )
- 150 gr de cualquier verdura
- 100 gr de cualquier pescado \*
- 150 gr de fruta \*\*

- 
- En los pequeños bocadillos del desayuno, media mañana y merienda, en substitución del jamón de York y del queso, es conveniente introducir pescado azul (atún, sardinas, etc.) u hortalizas (tomates, pimientos, berenjenas, etc.) para poder hacer variaciones sin incrementar mucho el aporte de colesterol en la dieta.
  - Hay que recordar que la verdura de la dieta se puede substituir por:  
Una buena ensalada variada.  
Una escalivada.  
Un gazpacho ligero.
  - Todas las cantidades de alimentos se expresan en pesos netos y sin cocer, sin desperdicios y en crudo.
  - Tanto el arroz como las pastas triplican aproximadamente su peso en crudo al cocerlos. Ejemplo: 30 g de pasta o de arroz crudo = 90-100 g de cocido y escurrido.
  - Las legumbres duplican aproximadamente su peso inicial al cocerlas. Ejemplo: 40 g de legumbres crudas = 80-100 g de cocidas.

## **CANTIDAD DE ACEITE A LO LARGO DEL DÍA**

---

- 3 cucharadas soperas, equivalentes a 30 cc de aceite de oliva al día.

## ACLARACIONES A LA DIETA

- \* 80 g de carne de ternera o de buey (magra) equivalen a:
  - 80 g de filete de pollo sin piel
  - o 100 g de pescado blanco o azul
  - o 60-70 g de jamón de York o del país
  - o 60 g de legumbres
  
- \*\* 150 g de fruta equivalen a:
  - 150 g de manzanas, peras, melocotones, albaricoques o ciruelas
  - o 200 g de naranjas, mandarinas, piña o fresas
  - o 100 g de plátanos, uva, higos o chirimoyas
  - o 350-400 g de melón o sandía

## Medidas de uso habitual

1 rebanada de pan de barra de ½ (2 cm de ancho)	30-40 g
1 rebanada de pan de barra de ¼ (2 cm de ancho)	20-25 g
1 vaso de agua o 1 taza de leche	200 cc
1 yogur (comercial)	125 g
1 cucharada sopera de aceite	10cc
1 cucharada sopera de azúcar (repleta)	20 g
1 cucharada sopera de arroz	20-25 g
1 cucharada sopera de harina	20-25 g
1 cucharada pequeña de aceite	5 cc
1 cucharada pequeña de azúcar	10 g
1 sobre de azúcar	10 g
1 terrón de azúcar	5 g
1 cucharada de café, de azúcar	5 g
1 cucharada sopera de mermelada	20-25 g
1 tarrina individual de mermelada	25-30 g
1 porción individual de mantequilla	15 g
1 puñado (con la mano cerrada) de arroz o de pasta pequeña	20-25 g
1 taza de café (estándar), de arroz o de pasta pequeña	80-100 g
1 plato de verdura (ración habitual) (plato hondo)	200-300 g
1 pieza de fruta (habitual)	150 g
1 vaso de vino (habitual)	100 g
1 patata un poco más grande que un huevo	100 g