

# DIETA COLESTEROL 1800 Kcal

L'excés de colesterol en la sang afavoreix la formació de dipòsits de greix a les parets de les artèries. Aquests dipòsits dificulten el pas de la sang i són motiu de malalties del cor i de la circulació. Els factors decisius en la causa de l'infart de miocardi són:

- L'excés de colesterol (dieta, obesitat i sedentarisme).
- El tabac.
- La hipertensió arterial.

Una alimentació adequada, que disminueixi l'excés de colesterol en la sang, és el primer pas de prevenció i tractament de les malalties cardiocirculatòries.

## Recomanacions

---

- És convenient disminuir el consum de greixos d'origen animal, per tan cal:  
Menjar menys carns greixoses ( porc, be, etc., no més de tres cops per setmana).  
No menjar més de 2 ous per setmana  
Utilitzar llet i productes làctics descremats.
- Li recomanem la utilització d'oli d'oliva per cuinar, usant per prendre en cru i amanir qualsevol oli (oliva, gira-sol, soja, blat de moro,...). No és aconsellable coure amb greixos animals, com poden ser mantegues i llards.
- Eviti la pastisseria: pastissos en general; ensaïmades, croissants; xurros; pa de motlle; gelats, ja que són productes amb quantitats importants de greixos incloses en la seva elaboració.
- No són aconsellables els menjars preparats i els aperitius, com són: croquetes, canelons guisats, patates de xurreria, cotnes,...
- És recomanable la ingesta de peix blau (sardines, seitons, salmó, tonyina, etc.) almenys un cop per setmana. Cal recordar que el marisc es pot ingerir amb moderació.
- També és convenient augmentar el consum de fibra alimentària a través d'amanides i verdura en general, fruita sencera, llegums, productes integrals,...
- El consum de sal, espècies, cafè, infusions pot fer-se amb moderació, si no s'indica el contrari.
- En relació al possible consum de begudes alcohòliques, cal que ho consulti al seu equip sanitari.

# DIETA COLESTEROL 1800 Kcal

## Esmorzar

---

- 200 cc de llet descremada  
o 2 iogurts naturals descremats
- 50 gr. de pa  
o 4 biscottes
- 50 gr. de formatge fresc  
o 30 gr. de tonyina o sardines

## Mig matí

---

- 50 gr. de pa  
o 4 biscottes
- 20 gr. de pernil cuit o país
- 1 iogurt natural descremat

## Dinar

---

- 250 gr. de qualsevol verdura
- 200 gr. de patates  
o 60 gr. d'arròs o pasta  
o 80 gr. de pa  
o 80 gr. de llegums  
o 240 gr. de pèsols o faves ( congelats )  
o 360 gr. de blat de moro ( congelat )
- 100 gr. de carn \*
- 20 gr. de pa  
o 50 gr. de patates  
o 15 gr. d'arròs o pasta  
o 20 gr. de llegums  
o 1 biscotte
- 150 gr. de fruita \*\*

## **Berenar**

---

- 50 gr. de pa  
o 4 biscottes
- 20 gr. de pernil cuït o païs
- 1 iogurt natural descremat

## **Sopar**

---

- 200 gr. de qualsevol verdura
- 150 gr. de patates  
o 45 gr. d'arròs o pasta  
o 60 gr. de pa  
o 60 gr. de llegums  
o 180 gr. de pèsols o faves ( congelats )  
o 270 gr. de blat de moro ( congelat )
- 150 gr. de qualsevol peix \*
- 20 gr. de pa  
o 50 gr. de patates  
o 15 gr. d'arròs o pasta  
o 20 gr. de llegums  
o 1 biscotte
- 150 gr. de fruita \*\*

- 
- En els petits entrepans d'esmorzar, mig matí i berenar, en substitució del pernil cuït i del formatge, és convenient introduir-hi peix blau (tonyines, sardines, etc.) o hortalisses (tomàquets, pebrots, albergínies, etc.), per tal de poder fer força variacions sense incrementar gaire l'aportació de colesterol a la dieta.
  - Cal recordar que la verdura de la dieta es pot substituir per:
    - . Una bona amanida variada
    - . Una escalivada
    - . Un gaspatxo lleuger
  - Totes les quantitats d'aliments utilitzades s'expressen en pesos crus (sense coure) i nets (sense rebuig).
  - Tant la pasta de sopa com l'arròs, en coure'ls, tripliquen aproximadament el seu pes original. Exemple: 30 g de pasta o d'arròs cru = 90 -100 g de cuït.
  - Els llegums, en coure'ls, dupliquen aproximadament el seu pes inicial. Exemple: 40 g de llegums crus = 80 -100 g de cuïts.

## Quantitat d'oli al llarg del dia

---

- 3 ½ cullerades soperes, equivalents a 35 cc d'oli d'oliva al dia.

## Aclariments a la dieta

---

- \* 100 g de carn de vedella o de bou (magra) equivalen a:
  - ¼ de pollastre sense pell
  - o 150 g de peix blanc o blau
  - o 80 g de pernil cuit o del país
  - o 80 g de llegums
- \*\* 150 g de fruita equivalen a:
  - 150 g de pomes, peres, préssecs, albercocs o prunes
  - o 200 g de taronges, mandarines, pinya o maduixes
  - o 100 g de plàtans, figues, raïm o xirimoies
  - o 300 g de síndria o meló

## Mesures d'ús habitual

1 llesca de pa de barra de ½ ( 2 cm d'ampla )	30-40 g
1 llesca de pa de barra de ¼ (2cm d'ampla)	20-25 g
1 got d'aigua o 1 tassa de llet	200 cc
1 iogurt (comercial)	125 g
1 cullerada sopera d'oli	10cc
1 cullerada sopera de sucre (ben plena)	20 g
1 cullerada sopera d'arròs	20-25 g
1 cullerada sopera de farina	20-25 g
1 cullerada petita d'oli	5 cc
1 cullerada petita de sucre	10 g
1 sobre de sucre	10 g
1 terròs de sucre	5 g
1 cullerada de cafè, de sucre	5 g
1 cullerada sopera de mermelada	20-25 g
1 pot individual de mermelada	25-30 g
1 porció individual de mantega	15 g
1 grapat (amb la mà tancada) d'arròs o de pasta petita	20-25 g
1 tassa de cafè (estàndard), d'arròs o de pasta petita	80-100 g
1 plat de verdura (ració habitual) (plat fons)	200-300 g
1 peça de fruita (habitual)	150 g
1 got de vi (habitual)	100 g
1 patata una mica més gran que un ou	100 g