

Guia informativa SCIAS de malalties i consells sanitaris

# Dieta Hipolipídica

Guia informativa SCIAS de enfermedades y consejos sanitarios

# Dieta Hipolipídica










Dieta baixa en colesterol i greixos saturats

Dieta baja en colesterol y grasas saturadas



# DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baixa en colesterol i greixos saturats

## DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baja en colesterol y grasas saturadas

TIPUS D'ALIMENT / TIPO DE ALIMENTO	ACONSELLATS / ACONSEJADOS	LIMITATS (màx. 2-3 cops/setm.) LIMITADOS (máx. 2-3 veces/sem.)	DESACONSELLATS / DESACONSEJADOS
<b>CEREALS I DERIVATS</b> <b>CEREALES Y DERIVADOS</b> 	Pa(*), arròs(*), pasta, farina, cereals (preferentment integrals), galetes integrals. Pan(*), arroz(*), pasta, harina, cereales (preferentemente integrales), galletas integrales.	Pastes amb ou(*). Pastas con huevo(*).	Rebosteria (croissants, ensaïmades, magdalenes, donuts), galetes i aperitius fregits. Bollería (croissants, ensaimadas, madalenas, donuts), galletas y aperitivos fritos.
<b>CARNS I AUS</b> <b>CARNES Y AVES</b> 	Pollastre i gall dindi sense pell, conill. Pollo y pavo sin piel, conejo.	Vaca, bou, vedella, xai, porc (parts magres), carn de caça. Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo (partes magras), carne de caza.	Bacó, hamburgueses comercials, salsitxes, vísceres, ànec, oca, patés. Bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, vísceras, pato, oca, patés.
<b>EMBOTITS</b> <b>EMBUTIDOS</b> 		Pernil (magre). Llom embutxat. Jamón (magro). Lomo embuchado.	Embotits en general. Embutidos en general.
<b>PEIX I MARISC</b> <b>PESCADO Y MARISCO</b> 	Peix blanc, peix blau(*), tonyina en llauna i sardines(*)(S), mol·lusc fresc o en llauna(S) (cloïsses, musclos, escopinyes...) Pescado blanco, pescado azul (*), atún en lata y sardinas *(S), molusco fresco o en lata(S) (almejas, mejillones, berberechos...).	Bacallà salat(S), calamars i sípia, crustacis (gambes, llagostins, crancs). Bacalao salado(S), calamares, sepia, crustáceos (gambas, langostinos, cangrejos).	Oueres de peix, peix fregit amb olis i greixos no recomanats. Huevas de pescado, pescado frito con aceites o grasas no recomendados.
<b>OUS</b> <b>HUEVOS</b> 	Clara d'ou. Clara de huevo.	Ou sencer. Huevo entero.	
<b>LLET I DERIVATS</b> <b>LECHE Y DERIVADOS</b> 	Llet i iogurt desnatats. Productes comercials elaborats amb llet descremada. Leche y yogur desnatados. Productos comerciales elaborados con leche descremada.	Formatge fresc o amb baix contingut en greix, llet i iogurts semidescremats. Queso fresco o con bajo contenido en grasa, leche y yogures semidescremados.	Llet sencera, nata, cremes i flams, formatges curats o molt grassos. Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos curados o muy grasos.
<b>FRUITES I FRUITS SECS(*)</b> <b>FRUTAS Y FRUTOS SECOS(*)</b> 	Fruita natural, fruits secs crus o torrats(*) (ametlles, avellanes, nous, castanyes). Fruta natural, frutos secos crudos o tostados(*) (almendras, avellanas, nueces castañas).	Alvocat(*), olives(*) (S), cacauets. Aguacate(*), aceitunas(*) (S), cacahuets.	Fruits secs salats i/o fregits, coco. Frutos secos salados y/o fritos, coco
<b>VERDURES I LLEGUMS</b> <b>VERDURAS Y LEGUMBRES</b> 	Tots. Llegums(*) especialment aconsellats: cigrons, llenties, mongetes, faves i pèsols. Todas. Legumbres(*) especialmente aconsejadas: garbanzos, lentejas, judías, habas y guisantes.	Patates fregides en un oli adequat(*). Patatas fritas en un aceite adecuado(*).	Patates "chips", patates o verdures fregides amb olis o greixos no recomanats. Patatas "chips", patatas o verduras fritas con aceites o grasas no recomendados.
<b>OLIS I GREIXOS</b> <b>ACEITES Y GRASAS</b> 	Oli d'oliva, de gira-sol i de blat de moro. Aceite de oliva, de girasol y de maíz.	Margarines vegetals. Margarinas vegetales.	Mantega, llard, cansalada, seü, oli de palma i de coco. Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y de coco.
<b>SUCRE I DOLÇOS</b> <b>AZUCAR Y DULCES</b> 	Mermelada(*), mel(*), sucre(*), rebosteria casolana feta amb llet descremada, sorbets, fruites en almívar(*). Mermelada(*), miel(*), azúcar(*), repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutas el almíbar.	Flam sense ou, caramels(*), torró(*), massapà(*), dolços casolans fets amb un greix adequat(*). Flan sin huevo, caramelos(*), turrón(*), mazapán(*), dulces caseros hechos con una grasa adecuada(*).	Xocolates i pastissos, postres que continguin llet sencera, ou, nata o mantega, pastissos comercials. Chocolates y pasteles, postres que contengan leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales.
<b>BEGUDES</b> <b>BEBIDAS</b> 	Aigua mineral, sucs, infusions. Cafè, tè, vi(**), cervesa(**), amb moderació. Agua mineral, zumos, infusiones. Café, té, vino(**), cerveza(**), con moderación.	Refrescos ensucrats(*), begudes alcohòliques d'alta graduació(*). Refrescos azucarados(*), bebidas alcohólicas de alta graduación(*).	Begudes amb xocolata, cafè irlandès. Bebidas con chocolate, café irlandés.
<b>ESPÈCIES I SALSSES</b> <b>ESPECIAS Y SALSAS</b> 	Pebre, mostassa, herbes aromàtiques, salsa vinagreta, allioli. Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas, salsa vinagreta, alioli.	Salses per a amanides fetes amb olis aconsellats, pobres en greix. Salsas para ensaladas hechas con aceites aconsejados, pobres en grasas.	Salses fetes amb mantega, margarina, llet sencera i greixos animals. Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

Es poden utilitzar tot tipus d'espècies, i sal amb moderació. Freqüència recomanada de la ingesta de carns: 1 vegada al dia i no més de 180g. Carns vermelles: 2-3 dies per setmana. Si hi ha sobrepès, porcions de pollastre, gall d'indi i carns magres de 125g. Cal treure el greix visible de la carn o la pell del pollastre abans de cuinar-los.

**IMPORTANT:** (\*) Un asterisc marca els aliments dels quals caldrà limitar les porcions en cas d'hipertrigliceridèmia o sobrepès.

(S) Indica els aliments que no són convenients per a hipertensos. En general, aquests pacients haurien d'evitar les salsons, embotits, precuinats, conserves i tota classe d'aliments rics en sal. Es aconsellable per als pacients hipertensos que l'aigua sigui sense gas i baixa en sodi (Na). Consulteu a l'etiqueta el contingut en sodi. (\*\*)**Màxim:** 2 gots petits al dia.

Se pueden utilizar todo tipo de especies, y sal con moderación. Frecuencia recomendada de la ingesta de carnes: 1 vez al día y no más de 180 g. Carnes rojas: 2-3 días por semana. Si existe sobrepeso, porciones de pollo, pavo y carnes magras de 125 g. Hay que sacar la grasa visible de la carne o la piel del pollo y el pavo antes de cocinarlos.

**IMPORTANTE:** (\*) Un asterisco marca los alimentos las porciones de los cuales hay que limitar en caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso.

(S) Indica los alimentos que no son convenientes para hipertensos. En general, estos pacientes deberían evitar las salazones, embutidos, precocinados, conservas y toda clase de alimentos ricos en sal. Es aconsejable para los pacientes hipertensos que el agua sea sin gas y baja en sodio (Na). Consultar en la etiqueta el contenido en sodio. (\*\*)**Máximo:** 2 vasos pequeños al día.

#### **Bibliografia/Bibliografía.**

1. Cía P y cols. Hipertensión arterial en el paciente dislipémico. Documento de Consenso. Sociedad Española de Ateriosclerosis. [SEA]2001.  
2. Carrillo L y cols. Grasas de la dieta y Salud Cardiovascular. Aten Primaria. 2011;43:157.e1-157. 3. Angel Gil. Tratado de Nutrición II. Ed. Médica Panamericana, 2010.

## OBSERVACIONS/OBSERVACIONES

---

---

---

## TELÈFONS D'INTERÈS/TELÉFONOS DE INTERÉS

Davant de cap dubte o problema, consulti el seu metge.

Ante cualquier duda o problema, consulte a su médico.

Dr.: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

En cas d'urgència, si no el localitza, pot trucar al Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD)

En caso de urgencia, si no le localiza, puede llamar al Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD)

Tel: 93 280 33 66

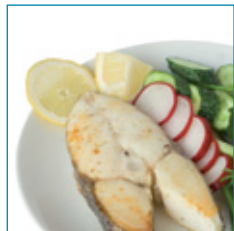
HOSPITAL DE BARCELONA Tel.: 93 254 24 00

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres.

Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.

Deseamos que usted y su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros.

Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita. Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



### Revisat per/Revisado por:

D. Isasi, S. Vallès (dietistes/dietistas)

J.M. Soler (metge cardiòleg/médico cardiólogo)

### Revisió/Revisión:

Setembre 2011/Setembre 2011



[www.scias.com](http://www.scias.com)