

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PERSONAS CON HIPERCOLESTEROLEMIA

La modificación del estilo de vida, particularmente de la dieta, es la pieza clave de la estrategia poblacional para la prevención cardiovascular.

En nuestro ámbito cultural, y demostrado científicamente, [la dieta mediterránea](#) tradicional constituye el patrón alimentario más saludable y sostenible. Este patrón prioriza el uso del aceite de oliva virgen como grasa principal y culinaria, y el consumo de alimentos de origen vegetal como verduras, hortalizas, fruta fresca, frutos secos y legumbres. Además, recomienda que el consumo de alimentos de origen animal sea moderado, dando preferencia al pescado y aves, y limitando las carnes rojas y procesadas (embutidos), y los quesos grasos, evitando el consumo de alimentos ultraprocesados.

A continuación, se detallan consideraciones específicas de los distintos grupos de alimentos:

- 1. Grasas saludables:** El **aceite de oliva virgen extra**, por su perfil de grasa se considera muy cardiosaludable y debería ser la principal grasa para cocinar y aliñar. Si se opta por utilizar otros aceites priorizar el aceite girasol alto oleico, de colza y bien otros aceites de oliva. Sobre todo, evitar alimentos ricos en grasas saturadas como la mantequilla o aceite de coco.
- 2. Frutas, verduras y hortalizas:** Se recomienda el consumo de **5 raciones de** frutas y verduras al día (incluyendo hortalizas), siendo **2 raciones de verduras**, una de ellas en crudo diario y **3 o más piezas de frutas frescas al día. Valorar cremas vegetales y jugos naturales** para adaptar el consumo para niños y personas mayores.
- 3. Legumbres:** Las legumbres son semillas con excelente aporte proteínas vegetales sin grasas con un excelente valor nutricional. **Se recomienda un consumo mínimo de 3 o más raciones semanales (150 g).** Este alimento es **clave de la dieta mediterránea** como alternativa a la proteína siendo cardiosaludable y saciante.
- 4. Frutos secos:** Estos alimentos son otro elemento clave de la dieta mediterránea con excelentes características de grasas y nutrientes. Se recomienda para el control del colesterol y la salud cardiovascular consumir con frecuencia **a diario o al menos 3 veces por semana un puñado de frutos secos** (equivalente a una ración de 30 g). Preferiblemente su consumo en crudo o tostado, evitando fritos o salados.
- 5. Tubérculos:** Los métodos culinarios más aconsejados para su preparación son el vapor, el horneado o la cocción, siendo aconsejable que se cocinen con la piel para mantener en la medida de lo posible sus propiedades nutricionales. La moderación de este alimento como acompañamiento puede ser óptimo para una alimentación equilibrada y variada.
- 6. Huevos:** Constituyen un alimento nutritivo y versátil. **Se puede consumir entre 2-4 unidades a la semana, pudiendo ser hasta un huevo al día.**

- 7. Pescado:** Es recomendable la ingesta de pescado o marisco **al menos 3 veces por semana**, procurando 2 de ellas en forma de pescado azul moderando la proporción de la ración entre 100-150g.
- 8. Lácteos:** La leche y derivados son una fuente dietética importante de calcio además de aportar vitamina D. Procurar el consumo de alimentos lácteos con bajo contenido en grasa como la leche, yogures o quesos frescos. **Se aconseja consumir al menos dos raciones diarias de lácteos enteros o semi o desnatados** (sin azúcares añadidos).
- 9. Carnes:** Las carnes son alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico. El contenido graso de las diferentes carnes es variable, siendo menor en las llamadas carnes blancas. En general, debe consumirse de manera moderada un máximo de 3-4 veces por semana, priorizando aves de corral y carnes magras. Limitando carnes rojas a dos veces por semana y evitando las carnes procesadas (embutidos).
- 10. Cacao /chocolate:** El cacao puro o chocolate negro (mínimo 70% de cacao) puede consumirse en dosis pequeñas diarias de hasta 20 g/día.
- 11. Café y té:** El consumo habitual de hasta 5 tazas al día de café o té en cualquier cantidad es beneficioso para la salud cardiovascular, aunque debe limitarse al máximo el azúcar añadido
- 12. Bebidas azucaradas:** Debe **evitarse el consumo** de bebidas con azúcares añadidos, no solo refrescos sino también zumos industriales y bebidas lácteas. Se recomienda la sustitución del consumo de bebidas azucaradas por agua o infusiones no azucaradas.
- 13. Sal:** Se recomienda **una dieta moderada en sal** (menos 5 g/día). Medidas eficaces para reducir la ingesta de sodio serían limitar alimentos con sal como conservante por ejemplo el consumo de precocinados, enlatados, salazones, embutidos, bebidas carbónicas y alimentos/platos ultraprocesados.
- 14. Alimentos ultraprocesados:** Se recomienda **limitar el consumo de alimentos ultraprocesados**, ya que suelen tener un alto contenido de **grasas poco saludables, sal y calorías**. Estos alimentos están diseñados para ser muy sabrosos, lo que puede llevarnos a comer más de lo necesario, afectando así nuestra salud a largo plazo.

Nota: Estas recomendaciones deben adaptarse a las necesidades individuales de cada paciente. Es fundamental consultar con un profesional de la salud para personalizar el plan alimentario. Para más información, puedes consultar [más información](#) de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Consumo recomendado de alimentos para personas con HIPERCOLESTEROLEMIA

	DIARIO	TRES VECES POR SEMANA	DESACONSEJADO
GRASAS	Aceite de oliva virgen	Margarina	Freír con aceites de semillas
FRUTAS Y VERDURAS	4-5 raciones combinando las dos	Féculas (patatas)	Zumos de fruta comerciales y patatas fritas comerciales
HUEVOS		Entre 2 y 4 pudiendo hasta un huevo al día	No se desaconsejan
PESCADO	Azul o blanco	Mariscos	
CARNES	Aves y conejo	Carnes rojas magras	Carnes procesadas y embutidos
LÁCTEOS	Leche y yogur desnatados o semidesnatados (sin azúcar)	Leche y yogur enteros (sin azúcar)	Quesos curados en hipertensión arterial
LEGUMBRES Y CEREALES	Cereales integrales, legumbres	Arroz y pasta	Harinas refinadas
FRUTOS SECOS	Crudos (30-45 g)	Tostados	Salados
CAFÉ Y TÉ	5 cafés al día, sin azúcar. Té sin límites		
CHOCOLATE	Negro con cacao > 70 % (20 g)		Chocolate con leche y blanco