

Centro Médico Dr. Berchid (NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

DIETA PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROL ELEVADO)

HIPERCOLESTEROLEMIA Dieta hipocalórica 1.000-1.200 Kcal.



DESAYUNOS

1. Leche descremada, 200 cc. Pan, 30 gr, con mermelada o miel. Fruta, 200 gr.
2. Leche descremada, 200 cc, con cereales, 50 gr.
3. Pan, 60 gr, con queso de Burgos, 50 gr, zumo de frutas, 200 cc.
4. Pan, 60 gr, Jamón serrano limpio de tocino, 50 gr.

Cualquiera de los desayunos puede tomarse con té, café o demás infusiones, edulcoradas con sacarina.

COMIDAS

1. **Primer plato:** Crema de calabacín (150 gr con 50 gr de patatas).
Segundo plato: Queso de Burgos (120 gr) con tomate natural (150 gr) aliñado con ajo.
Fruta, 150 gr.
2. **Primer plato:** Macarrones (40 gr) con 100 gr de tomate frito.
Segundo plato: Carne (120 gr) asada con 100 gr de lechuga.
Fruta, 120 gr.
3. **Primer plato:** Judías verdes (150 gr) con 50 gr de patatas.
Segundo plato: Pescado (150 gr) con 100 gr de pimiento asado.
Fruta, 150 gr.
4. **Primer plato:** Lentejas (40 gr) estofadas con pimiento y zanahoria.
Segundo plato: Merluza, 150 gr al horno.
Fruta, 100 gr.
5. **Primer plato:** Ensalada mixta (100 gr de lechuga, 25 gr de apio, 50 gr de zanahoria remolacha, 100 gr de tomate y dos claras de huevo).
Segundo plato: Filete (100 gr) con 100 gr de puré de patatas.
Fruta, 150 gr.
6. **Primer plato:** Spaguettis (40 gr) con 100 gr de tomate frito.
Segundo plato: Pescado (120 gr) con 50 gr de acelgas, y 50 gr de zanahorias.
Fruta, 150 gr.
7. **Primer plato:** Menestra de verduras (100 gr de acelgas, 100 gr de patatas, 100 gr de zanahorias, 30 gr de guisantes, 30 gr de alcachofas).
Segundo plato: Pescado (130 gr) con ensalada de lechuga (100 gr) y 50 gr de tomate.
Fruta, 130 gr.
8. **Primer plato:** Arroz (50 gr) jardinera (50 gr de zanahorias, 50 gr de judías verdes, 30 gr de guisantes).
Segundo plato: Pollo (150 gr) asado.
Fruta, 120 gr.
9. **Primer plato:** Coliflor (200 gr) con 100 gr de patatas hervidas.
Segundo plato: Filete (100 gr) a la plancha con 100 gr de zanahorias.
Fruta, 150 gr.
10. **Primer plato:** Judías blancas (50 gr) estofadas o en ensalada.
Segundo plato: Sardinas asadas (150 gr).
Fruta, 150 gr.

CENAS

1. **Primer plato:** Crema de zanahorias (150 gr con 50 gr de patatas).
Segundo plato: Mero (150 gr con 100 gr de tomate).
Fruta, 150 gr.
2. **Primer plato:** Berenjenas o calabacín, 200 gr, asados al horno con 30 gr de queso.
Segundo plato: Pescado (150 gr) a la plancha con 100 gr de tomate.
Fruta, 150 gr.
3. **Primer plato:** Sopa de fideos (20 gr de pasta).
Segundo plato: Tortilla de 1 huevo con 100 gr de zanahorias.
Fruta, 150 gr.
4. **Primer plato:** Lombarda o col, 150 gr rehogada.
Segundo plato: Pescado (150 gr) con 50 gr de tomate.
Fruta, 150 gr.
5. **Primer plato:** Sopa de sémola (20 gr).
Segundo plato: Merluza o pescado (150 gr) hervida.
Arroz (25 gr pre-hervido con agua), con 100 gr de leche descremada, 20 gr de azúca canela.
6. **Primer plato:** Judías verdes (200 gr) hervidas.
Segundo plato: Ternera (100 gr) guisada con 10 gr de cebolla, 30 gr de guisante 30 gr de zanahorias y 30 gr de patatas.
Fruta, 150 gr.
7. **Primer plato:** Acelgas (200 gr) rehogadas.
Segundo plato: Pescado (120 gr) con 100 gr de patatas y 50 gr de zanahorias.
Fruta, 150 gr.
8. **Primer plato:** Sopa de fideos (20 gr).
Segundo plato: Pescado (150 gr) con ensalada de lechuga y tomate (50 gr de cada).
Fruta, 150 gr.
9. **Primer plato:** Espinacas (300 gr) rehogadas.
Segundo plato: Carne (120 gr) asada con 100 gr de pimiento.
Fruta, 150 gr.
10. **Primer plato:** Gazpacho andaluz (200 gr de tomate, 50 gr de pimiento, 50 gr de pepino, 15 gr de cebolla, 10 gr de pan).
Segundo plato: Pollo (120 gr) asado o a la plancha con 100 gr de acelgas o espinaca.
Fruta, 150 gr.

PAN PARA TODO EL DIA (excluido el desayuno), 60 gr.
ACEITE PARA TODO EL DIA, 20 cc (dos cucharadas soperas).

NORMAS GENERALES

- El peso indicado de los alimentos es el peso **en crudo** de la porción comestible, decir, convenientemente pelado y limpio.
- El aceite total permitido lo puede repartir a su gusto entre los diferentes platos de menú. Puede ser aceite de oliva, girasol o cualquier otra semilla. Nunca utilice grasas animales.
- El uso de condimentos (ajo, perejil, pimienta, etc.) es libre.
- La carne será siempre magra. El pescado puede ser de los considerados «blancos» y también de los «azules».

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- 1) Aquellos ricos en colesterol: yemas de huevo, huevas de pescado, sesos, vísceras (gado, riñón, criadillas...), derivados de leche entera (mantequilla, nata...), mariscos, grasas de carne (tocino, manteca...), embutidos, fiambres, productos de pastelería grasas y/o huevo.
- 2) Por ser una dieta hipocalórica, evitará los alimentos muy energéticos, azúcar, dulces en general, frutos secos, legumbres, aceites (excepto la cantidad permitida).

Texto tomado de los ejemplares distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica (Línea Cardiovascular de Boehringer Mannheim) que es la autora de los mismos, para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno. Revisado por el Dr. Berchid el 9 de abril de 2010. Ver perfil profesional en <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>
Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

