



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## **DIETA DISLIPEMIA**

La hipercolesterolemia y la hipertrigliceridemia son enfermedades que cursan con un aumento de las grasas que circulan por la sangre. El descenso del colesterol y los triglicéridos de la sangre es esencial para la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto agudo de miocardio, el ictus, y otras enfermedades del entorno digestivo como la pancreatitis o los cólicos biliares. El descenso de estas grasas mediante la dieta, y en su caso, mediante fármacos es extremadamente importante y ambas alternativas no son excluyentes.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES:**

- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 2 cucharadas al día (aprox 20ml). Evitar la reutilización de los aceites.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos desnatados al día (desnatados 0% preferiblemente).
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Evitar consumir:
  - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
  - *Embutidos y fiambres con alto contenido en grasa y/o sal:* embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), fiambre (chopped, mortadela,...), albóndigas, salchichas, vísceras,...
  - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas comerciales (kétchup, mayonesa,...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas,...).
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.

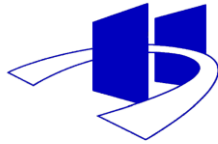


HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



<b>ALIMENTOS</b>	<b>RECOMENDABLES (Todos los días)</b>	<b>LIMITADOS (2-3 veces/semana)</b>	<b>DESACONSEJADOS (Excepcionalmente)</b>
<b>CEREALES</b>	Pan, arroz, pastas, cereales, galletas (preferible integrales)	Pasta elaborada con huevo	Bollería en general (croissants, ensaimadas, magdalenas)
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Todas (legumbres especialmente recomendadas)	Aguacate, aceitunas, patatas fritas en un aceite adecuado.	Patatas "chips", patatas o verduras fritas engrasadas o aceites no recomendados, coco.
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Leche y yogur desnatado, productos comerciales elaborados con leche descremada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasas, leche y yogur semidesnatado, huevo entero.	Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos duros o muy grasos.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescado blanco y azul, atún en lata, mariscos de concha fresco o en lata.	Bacalao salado, sardinas en lata, calamares, gambas, langostinos, cangrejos.	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados.
<b>CARNES Y AVES</b>	Pollo y pavo sin piel, conejo.	Ternera, vaca, buey, caza, venado, cordero, cerdo y jamón (partes magras).	Embutidos en general, Bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, salchichas de pollo o ternera, vísceras, pato, ganso, paté.
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	De oliva y girasol	Margarinas vegetales	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma y coco.
<b>POSTRES</b>	Postres caseros con leche descremada, sorbetes, y fruta en almíbar.	Postres elaborados con una grasa adecuada.	Postres que contienen mantequilla, leche entera o tartas comerciales.
<b>FRUTOS SECOS</b>	Almendras, castañas, avellanas, nueces, dátiles.	Cacahuets	Cacahuets salados, coco.
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, alioli, caldos vegetales.	Aliño de ensalada pobre en grasas, mayonesa, bechamel elaborada con leche desnatada.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera, leche entera y grasas animales.
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, zumos, infusiones. Café, té.	Refrescos azucarados, bebidas alcohólicas de graduación.	Bebidas con chocolate, café irlandés



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



### DIETA DISLIPEMIA 2000 KCAL

#### DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + pan (40 g) + tomate (25g) + fruta (200 g)
2. Yogur desnatado (250 g) + avena (40 g) + fruta (200 g)
3. Leche de vaca desnatada (200 ml) + pan (40 g) + mermelada sin azúcar (15 g)

#### MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Yogur desnatado (250 g) + 3 galletas María + fruta (150 g)
2. Fruta (200 g) + yogur desnatado (125 g)
3. Yogur desnatado (250 g) + jamón cocido (15 g)

#### COMIDA:

1. **Arroz con tomate y huevo** (arroz (80 g), tomate triturado en conserva (40 g), 1 huevo + **Ensalada** (escarola (80 g), zumo de limón (30 ml), ajo).
2. **Garbanzos con acelgas** (Garbanzos (70g), acelgas (180 g)) + **Pollo asado con guarnición de pimientos** (Pollo deshuesado (130 g), pimiento (80 g)).
3. **Pisto de verduras** (calabacín (100 g), tomate (150 g), cebolla (40 g), pimiento (80 g)) + **Bacalao con guarnición de puré de patata** (Bacalao (150 g), patata (100 g)).
4. **Pasta con atún** (Pasta (70 g), tomate triturado en conserva (40 g), atún al natural (50 g), cebolla (20 g)) + **Ensalada verde** (lechuga (90 g), cebolla (20 g), zumo de limón (20 ml), ajo).
5. **Judías verdes con patatas** (judías verdes (150 g), patata (100 g)) + **Calamares encebollados** (calamares (150 g), cebolla (100 g)).
6. **Alubias con verduras** (alubias (70 g), zanahoria (60 g), patata (100 g)) + **Muslo de pollo con guarnición de pimientos** (pollo sin deshuesar (120 g), pimiento (80 g)).
7. **Puré de puerros** (Puerro (150 g), patata (100 g)) + **Conejo guisado** (conejo (120 g), champiñones (100 g)).

#### MERIENDA: (Elegir una opción para cada ingesta)

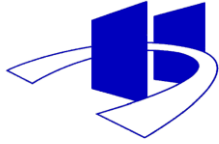
1. Leche de vaca desnatada (200 ml) + avena (45 g)
2. Pan (40 g) + jamón cocido (15 g)
3. Batido de frutas (melocotón en almíbar 100g + kiwi 150 g)
4. Batido (Leche de vaca desnatada (100 ml) + fruta (150 g))

#### CENA:

1. **Menestra de verduras** (judías verdes (60 g), zanahoria (40 g), coliflor (50 g), alcachofas (50g), guisantes (40 g)) + **Gallo a la plancha con guarnición de verduras** (Gallo (120 g), acelgas (50 g)).
2. **Sopa de pescado** (Pasta (40 g), merluza (60 g), patata (100 g)).
3. **Tortilla de patata al microondas** (patata (120 g), huevo (60 g), clara de huevo (30 g)) + **Ensalada** (tomate (200 g), aguacate (50 g), cebolla (40 g), zumo de limón (30 g)).
4. **Lentejas con verduras** (lentejas (70 g), zanahoria (40 g), cebolla (40 g)) + **sardina/boquerón a la plancha** (120 g).
5. **Gazpacho** (tomate (120 g), pepino (60 g), pimiento (60 g), cebolla (40 g)) + **Tortilla francesa** (huevo (60 g), jamón cocido (15g)).
6. **Revuelto** (clara (30 g), espinacas (250 g), 6 gambas) + **Ensalada** (tomate (200 g), aguacate (50 g)).
7. **Sopa de fideos** (pasta (50 g), caldo de pescado) + **Lubina con patatas al horno** (lubina (100g), patata (100 g)).

#### RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (250 g) + avena (g)



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



2. Leche de vaca desnatada (200 ml) + 3 galletas María
3. Yogur desnatado (250 g) + 3 galletas María.

En comida y cena, añadir 40g de pan.

Postres de comida y cena: pieza de fruta de 150 g.

**Lo ideal es respetar la concordancia de los días en comidas y cenas, si quiere variar el menú, puede escoger las equivalencias que se señalan en el siguiente apartado.**



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

*Servicio de Endocrinología y Nutrición*



## MEDIDAS CASERAS

- 1 cazo:
  - De crema/puré: 160g
  - De sopa líquida: 140g
  - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 5g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 20g
  - Mermelada: 15g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g