



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.

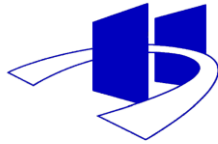


HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

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

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA DISLIPEMIA 1500 KCAL

### DESAYUNO (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + tomate (25g) + fruta (200 g)
2. Yogur desnatado (125 g) + avena (30 g) + fruta (200 g)
3. Leche de vaca desnatada (150 ml) + pan (40 g) + mermelada sin azúcar (1 g)

### MEDIA MAÑANA

1. Yogur desnatado (125 g)
2. Fruta (150 g)
3. Yogur desnatado (250 g) + nueces (10 g)

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

1. **Arroz con tomate y huevo** (arroz (60 g), tomate triturado en conserva (30 g), 1 huevo + **Ensalada** (escarola (70 g), zumo de limón (30 ml), ajo).
2. **Garbanzos con acelgas** (Garbanzos (60g), acelgas (150 g)) + **Pollo asado con guarnición de pimientos** (Pollo deshuesado (100 g), pimiento (70 g)).
3. **Pisto de verduras** (calabacín (70 g), tomate (100 g), cebolla (30 g), pimiento (70 g)) + **Bacalao con guarnición de puré de patata** (Bacalao (120 g), patata (70 g)).
4. **Pasta con atún** (Pasta (50 g), tomate triturado en conserva (30 g), atún claro al natural (30 g), cebolla (15 g)) + **Ensalada verde** (lechuga (70 g), cebolla (15 g), zumo de limón (20 ml), ajo).
5. **Judías verdes con patatas** (judías verdes (100 g), patata (100 g)) + **Calamares encebollados** (calamares (120 g), cebolla (80 g)).
6. **Alubias con verduras** (alubias (50 g), zanahoria (50 g), patata (60 g)) + **Muslo de pollo al limón con guarnición de pimientos** (pollo sin deshuesar (120 g), limón (70 g), pimientos (70g)).
7. **Puré de puerros** (Puerro (100 g), patata (100 g)) + **Conejo guisado** (conejo (100 g), champiñones (75 g)).

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

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + avena (30 g)
2. Pan (30 g) + jamón cocido (15 g)
3. Fruta (150 g)

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

1. **Menestra de verduras** (judías verdes (40 g), zanahoria (25 g), coliflor (40 g), alcachofas (40g), guisantes (30 g)) + **Gallo a la plancha con guarnición de verduras** (Gallo (100 g), acelgas (40 g)).
2. **Sopa de pescado** (Pasta (30 g), merluza (50 g), patata (60 g)).
3. **Tortilla de patata al microondas** (patata (100 g), huevo (60 g), clara de huevo (30 g)) + **Ensalada** (lechuga (75 g), cebolla (30 g), zumo de limón (30 g)).
4. **Lentejas con verduras** (lentejas (60 g), zanahoria (30 g), cebolla (30 g)) + **sardina/boquerones a la plancha** (100 g).
5. **Gazpacho** (tomate (100 g), pepino (50 g), pimiento (50 g), cebolla (30 g)) + **Tortilla francesa** (huevo (60 g), clara (30g), jamón cocido (15g). Aceite de oliva (10 g) + Fruta (100 g).
6. **Revuelto** (espinacas (200 g), 5 gambas) + **Ensalada de tomate** (150 g).
7. **Sopa de fideos** (pasta (30 g), caldo de pescado) + **Lubina con patatas al horno** (lubina (100g), patata (70 g), zumo de limón (20 ml)).

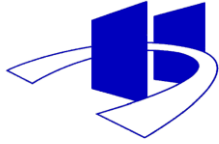
### RECENA (Elegir una opción para cada ingesta):

1. Yogur desnatado (125 g)
2. Leche de vaca desnatada (150 ml)

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