



Infopacient ◀

Recomanacions dietètiques per a la dislipèmia

Les dislipèmies (hipercolesterolèmia, hipertrigliceridèmia...) incrementen el risc de patir patologies cardiovasculars (hipertensió, cardiopaties, embòlies, ictus, etc.).

Entre els factors protectors es troben els hàbits de vida saludable, que inclouen una dieta mediterrània i la realització d'activitat física, així com evitar el tabac i el consum d'alcohol.

➤ CONSELLS GENERALS

- S'aconsella evitar dejunis de més de 3-4h, permetent repartir els àpats al llarg del dia i fer ingestes de poc volum.
- Les tècniques de cocció que es recomanen són les meues suaus, com: el bullit, vapor, forn, microones, papillota i la planxa.

➤ CONSELLS ESPECÍFICS

Aliments a prioritzar en cas de dislipèmia	Aliments a consumir segons el patró de la dieta mediterrània
Hortalisses i verdures crues o cuites Tomàquet, pebrot, ceba, mongeta verda, coliflor, bròquil, xampinyons... <i>A cada àpat principal</i>	Làctics sense sucres afegits (llet, iogurt natural, formatge) <i>2 – 3 cops al dia</i>
Cereals integrals sense sucres afegits Pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar sense sucre (tipus flocs de civada o blat); cuscús, espelta, kamut, quinoa, tapioca i derivats <i>A cada àpat principal</i>	Peix blanc Rap, llenguado, lluç, perca... <i>2 – 3 cops a la setmana</i>
Fruita natural Preferiblement sencera i amb pell <i>2 – 3 peces al dia</i>	Carns blanques Pollastre, conill, gall d'indi... <i>4 – 5 cops a la setmana</i> <i>Esporàdicament es pot optar per carn magra de porc, cavall, vedella, bou...</i>
Llegum Llenties, cigrons, mongetes blanques... <i>3 – 4 cops a la setmana mínim</i>	Ou sencer <i>3 – 4 a la setmana</i>
Peix blau Verat, salmó, sardina, seitó, tonyina... <i>2 – 3 cops a la setmana mínim</i>	Marisc i cefalòpodes Gambes, musclos, escopinyes, pop, sípia... <i>1 cop a la setmana</i>
Fruits secs Nous preferiblement, ametlles o avellanes <i>5 – 7 cops a la setmana</i>	Aigua Infusions, brous casolans... <i>1'5 – 2 litres al dia</i>
Oli d'oliva verge extra	

Aliments a evitar segons el patró de la dieta mediterrània
Aliments ultra processats Qualsevol aliment que a la seva composició hi hagi més de 5 ingredients i que aquests no siguin aliments naturals, com ara: sucre, greix vegetal (coco, palma, etc.), additius, conservants... (salses comercials, galetes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, natilles, gelats, frankfurts, embotits, patés, pizzes comercials, patates de bossa, plats preparats, etc)
Begudes ensucrades i les seves versions 0% o light (refresc de cola, de taronja...)