



Dieta



El menú que baja el COLESTEROL

Tenerlo elevado aumenta el riesgo de sufrir ictus o infarto. Una dieta variada, correcta y sana puede ayudar a controlarlo y a que no llegue a valores de riesgo. Toma medidas efectivas.

por SONIA CORONEL

La hipercolesterolemia es una enfermedad silenciosa, no presenta síntomas, pero puede ser detectada mediante una analítica y requiere control a largo plazo y adoptar unas pautas dietéticas y de vida (incrementar la actividad física). “La eficacia de estas medidas a veces incluye medicación hipolipemiente (estatinas), se mide mediante otro nuevo análisis de sangre a los tres meses”, explica el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es).

Cómo ajustar la dieta

“Sigue un patrón alimenticio bajo en grasas saturadas (embutidos, alimentos procesados, lácteos enteros y carnes rojas) y azúcares refinados (bollería); alta en grasas insaturadas (aceite de oliva virgen extra, pescado azul como salmón, caballa

o jurel y frutos secos, nueces y almendras, y moderada en hidratos complejos”. También está desaconsejada la casquería y el marisco (sobre todo los moluscos y la cabeza de los crustáceos) y los aceites vegetales que no sean de oliva, soja o sésamo. ¿Y el huevo? “Se puede consumir uno al día y nunca frito”. ¿Te pierdes? En el recuadro de la derecha tienes un ejemplo de un rico menú anticolesterol.

Otros ‘amigos’ que ayudan

Hay ciertos alimentos que aportan cero colesterol. “La mayoría de las frutas y verduras, las legumbres, los cereales integrales o sin refinar, el pescado blanco y la carne de pavo y conejo”, dice el experto. También cooperan en la bajada los lácteos con esteroides vegetales. “Pero no son suficientes por sí solos si el porcentaje de colesterol es elevado”. ¿Algún protector más? El agua limita la absorción de lípidos. ■



UN EJEMPLO

DESAYUNO

- Ensalada de frutas (piña, papaya, manzana, naranja) + café o té verde endulzado con miel o panela + taza de leche desnatada o yogur desnatado + una rebanada de pan de centeno o integral con aceite de oliva extra virgen extra y pechuga de pavo.

MEDIA MAÑANA

- 10 nueces o almendras naturales o tostadas sin sal + un zumo natural de fresas.

COMIDA

- Ensalada tibia multicolor (tomate, espinaca, berenjena asada, espárragos trigueros, brotes de soja, champiñones rehogados, maíz, pimiento asado, anacardos, queso feta, aceite de oliva extra virgen y vinagre de Jerez) + pechuga de pavo horneada a la naranja sobre una cama de lentejas estofadas con calabaza y apio + té verde con jengibre y miel.

MERIENDA

- Yogur desnatado con frutos rojos (grosellas, moras, fresas, arándanos) y pistachos.

CENA

- Wok de verduras salteadas al estilo oriental (brócoli, pimiento, champiñón, calabacín, tallos de bambú, soja y huevos de codorniz cocidos aderezados con aceite de sésamo) + medallón de salmón o lomo de atún a la plancha con salsa de eneldo y tomate natural confitado + arroz integral al curry + infusión de anís y arándanos.

CÓMO IDENTIFICAR AL MALO

PONTE EN BUENAS MANOS SI SOSPECHAS QUE ESTÁ ALTO. El especialista, mediante un análisis de sangre, detecta el grado de colesterol malo, del bueno y los niveles de triglicéridos. “Si el primero está elevado, por encima de 130 mg/dl, se dan pautas nutricionales y de estilo de vida para su bajada. Cuando se sitúa entre 150 y 200 mg/dl o si el paciente es diabético, hipertenso o tiene factores de riesgo cardiovascular, a parte de las recomendaciones dietéticas, se acompaña con terapia farmacológica”.