

Recomanacions nutricionals | Augmentar els nivells de HDL

DEFINICIÓ

És un tipus de colesterol (grassa), que amb nivells baix en sang, augmenta el risc de patir una malaltia cardiovascular.

El HDL, és el colesterol bo pels seus efectes beneficiosos.

CARACTERÍSTIQUES

- Disminuir el nivell de triglicèrids en sang, colesterol total, el LDL colesterol (perjudicial) i augmentar el colesterol HDL (beneficiós)
- Modificar, a través de l'alimentació, la possibilitat de patir arteriosclerosi i altres malalties associades

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Eviteu el consum de tabac
- Augmentar el consum d'àcids grassos i grasses monoinsaturades en forma d'oliva o fruits secs
- Eviteu l'excés de sucre
- Pot ser útil el consum d'esterols vegetals

TAULA DE FREQÜÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA		RACIÓ
VERDURES	Diari	≥2	120-200 g
FRUITES	Diari	≥3	150-200 g
LACTIS	Diari	3-4	200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat
OLI D'OLIVA	Diari	3-6	10 ml

PA I CEREALS	Diari	3-4	40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria'
PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA	Setmanal	2-3	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	4-5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	3-4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIXERIA, GELATS, LLAMINADURES	Ocasionalment	Ocasionalment	
AIGUA	8-12	8-12	200-205 ml
ACTIVITAT FÍSICA	Diari	diari	>30 minuts

GUIA PER A L'ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	AMB MODERACIÓ	DESACONSELLATS
FRUITES	Tots els tipus	Alvocat Fruita amb almívar	
VERDURES	Tots els tipus		
CARN	Carn i talls magres de vedella, Gall d'indi, pollastre sense pell. Conill, Porc (filet, rodó, llom)	Pernil serrà sense grassa Pernil cuit	Vedella, porc, xai i cabrit Amb greix, embotit, llardons botifarres, patés Productes de triperia.
LÀCTICS	Llet i iogurt desnatat Mató Formatge -20% de matèria grassa (cabra fresc, Burgos, light) Iogurt líquid amb esterols vegetals	Formatge amb un 20%-30% de matèria grassa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella)	Llet sencera i derivats lactis de llet sencera. Formatge +30% de Matèria grassa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar) Cremes, gelats, natilles, flams Nata
OLI D'OLIVA	Especialment d'oliva	Olis vegetals (menys palmell i coco).	Mantega, margarina, cansalada, bacó.
PA I CEREALS	Pa, arròs, Pasta italiana integral	Rebosteria casolana	Productes de brioixeria Industrial (pastes, magdalenes...)

PASTA, ARRÒS, PANIS PATATA	Pa, arròs, Pasta italiana integral	Rebosteria casolana	Productes de brioixeria industrial (pastes, magdalenes...) Xocolata amb llet i dolços nadalencs
LLEGUMS	Tots els tipus		
PEIX	Blanc, blau Marisc: cloïsses, ostres	Marisc, calamars, sípia, pop	Peixos en conserva (segons el tipus d'oli)
OUS	Clares d'ous	Fins 4 rovells a la setmana	
FRUITS SECS		Fruits secs (avellanes, cacauets, ametlles, etc.).	
BRIOXERIA, GELATS LLAMINADURES	Aspartam, sacarina, ciclamat sòdic Sucre	Xocolata negra	Productes de pastisseria Xocolata amb llet. Dolços nadalencs Mel, confitura, melmelades, almívar, compotes
ALTRES	Olives Fruites seques (orellanes figues seques...)	Fruits secs (avellanes, cacauets, ametlles, etc.).	Aliments precuinats, especialment els que necessiten fregit Aperitius envasats

BEGUDES

Aigua

Sucs de fruites naturals

Infusions, cafè

Begudes refrescants

baixes en calories

tipus: Light

Sucs de fruites

envasades

Begudes

refrescants.

Vi, cervesa i

sidra

Begudes alcohòliques

d'alta graduació (rom,

whisky, licors, etc.).

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat