

Recomanacions nutricionals | Dislipèmia

DEFINICIÓ

Augment de lípids o greixos a la sang, que té efectes perjudicials sobre la salut de les persones. Si hi ha ingesta elevada de greixos hi haurà un perfil lipídic de risc cardiovascular (colesterol total alt, LDL alt, HDL baix i triglicèrids alts). Els àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats tenen un efecte protector.

CARACTERÍSTIQUES

- Modificar hàbits alimentaris i d'estil de vida incorrectes.
- Aconseguir o mantenir un pes adequat.
- Disminuir el nivell en sang del colesterol total, de triglicèrids i de LDL colesterol (perjudicial) i augmentar el de HDL colesterol (beneficiós).
- Evitar la possibilitat de patir arteriosclerosi i problemes associats.

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Feu 5 àpats al dia, intercalant 3h cadascun
- Beveu abundant líquids al dia
- Evitar consumir aliments rics en calories greix (especialment greix saturat)
- Utilitzeu tècniques culinàries que no requereixen molt d'oli.
- Sal amb moderació.
- Evitar consumir aliments precuinats.
- Consulteu l'etiquetatge dels aliments.
- Modereu el consum de sucre.
- Augmenteu el consum d'aliments rics en fibra.
- Eviteu el consum de tabac.

TAULA DE FREQUÈNCIA

GRUPS D'ALIMENTS	FREQUÈNCIA	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	4-6	60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates
LLEGUMS	Setmanal	2-4	60-80 g sec 150 g cuit
PEIX	Setmanal	5 (1-2 blau)	150-170 g
CARN MAGRA, AUS	Setmanal	4 carn magra	130-150 g
OUS	Setmanal	4-5	60-75 g
FRUITS SECS	Setmanal	3-7	Un grapat
EMBOTITS I CARNS GREIXOSES, BRIOXERIA, 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		
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, Roquefort,, 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...)
LLEGUMS	Tots els tipus		
PEIX	Blanc, blau Marisc: cloïsses, ostres	Marisc, calamars, sípia, pop	Peixos en conserva
CARN MAGRA AUS	Carn i talls magres de vedella Gall d'indi Pollastre sense pell Conill	Pernil serrà sense grassa Pernil cuit o lacó	Vedella, porc, xai i cabrit amb greix, embotit, llardons, botifarres, patés Productes de triperia.
OUS	Ou 4 setmana Clares	Fins 4 rovells a la setmana	
BRIOXERIA, GELATS LLAMINADURES	Aspartam, sacarina, ciclamat sòdic Sucre	Xocolata negra	Productes de pastisseria Xocolata amb llet. Mel, confitura, melmelades, almívar, compotes
ALTRES	Olives	Fruits secs (avellanes, cacauets, ametlles, etc.).	Aliments precuinats, especialment els que necessiten fregit Aperitius envasats
BEGUDES	Aigua Sucs de fruites naturals		Begudes alcohòliques d'alta graduació



Infusions, cafè
Begudes refrescants
baixes en calories
tipus: Light

Sucs de fruites envasades

Begudes refrescants

Vi, cervesa, sidra

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



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