

Es poden utilitzar tot tipus d'espècies, i sal amb moderació. Freqüència recomanada de la ingesta de carns: 1 vegada al dia i no més de 180g. Carns vermelles: 2-3 dies per setmana. Si hi ha sobrepès, porcions de pollastre, gall d'indi i carns magres de 125g. Cal treure el greix visible de la carn o la pell del pollastre abans de cuinar-los.

IMPORTANT: (*) Un asterisc marca els aliments dels quals caldrà limitar les porcions en cas d'hipertrigliceridèmia o sobrepès.

(S) Indica els aliments que no són convenients per a hipertensos. En general, aquests pacients haurien d'evitar les salaons, embotits, precuinats, conserves i tota classe d'aliments rics en sal. És aconsellable per als pacients hipertensos que l'aigua sigui sense gas i baixa en sodi (Na). Consulteu a l'etiqueta el contingut en sodi. (**) **Màxim:** 2 gotets petits al dia.

Se pueden utilizar todo tipo de especias, y sal con moderación. Frecuencia recomendada de la ingesta de carnes: 1 vez al día y no más de 180 g. Carnes rojas: 2-3 días por semana. Si existe sobrepeso, porciones de pollo, pavo y carnes magras de 125 g. Hay que sacar la grasa visible de la carne o la piel del pollo y el pavo antes de cocinarlos.

IMPORTANTE: (*) Un asterisco marca los alimentos las porciones de los cuales hay que limitar en caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso. (S) Indica los alimentos que no son convenientes para hipertensos. En general, estos pacientes deberían evitar los salazones, embutidos, precocinados, conservas y toda clase de alimentos ricos en sal. Es aconsejable para los pacientes hipertensos que el agua sea sin gas y baja en sodio (Na). Consultar en la etiqueta el contenido en sodio. (**) **Máximo:** 2 vasos pequeños al día.

Bibliografia/Bibliografía.

1. Cía P y cols. Hipertensión arterial en el paciente dislipémico. Documento de Consenso. Sociedad Española de Aterosclerosis. (SEA)2001.
2. Carrillo L y cols. Grasas de la dieta y Salud Cardiovascular. Aten Primaria. 2011;43:157.e1-157.
3. Angel Gil. Tratado de Nutrición II. Ed. Médica Panamericana, 2010.

OBSERVACIONS/OBSERVACIONES

TELÈFONS D'INTERÈS/TELÉFONOS DE INTERÉS

Davant de cap dubte o problema, consulti el seu metge.

Ante cualquier duda o problema, consulte a su médico.

Dr.: _____ Tel.: _____

En cas d'urgència, si no el localitza, pot trucar al Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD)

En caso de urgencia, si no le localiza, puede llamar al Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD)

Tel: 93 280 33 66

HOSPITAL DE BARCELONA Tel.: 93 254 24 00

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres.

Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.

Deseamos que usted y su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros.

Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita. Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



Revisat per/Revisado por:

D. Isasi, S. Vallès (dietistes/dietistas)

J.M. Soler (metge cardiòleg/médico cardiólogo)

Revisió/Revisión:

Desembre 2016/Diciembre 2016



SCIAS
Hospital de
Barcelona

www.scias.com

93-21121 NOVATESA Gràfiques S.L. F.V. 12/16 12/16

Guia informativa SCIAS de malalties i consells sanitaris

Dieta Hipolipídica

Guia informativa SCIAS de enfermedades y consejos sanitarios

Dieta Hipolipídica

Dieta baixa en colesterol i greixos saturats

Dieta baja en colesterol y grasas saturadas















SCIAS Hospital de Barcelona



DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baixa en colesterol i greixos saturats

DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baja en colesterol y grasas saturadas

TIPUS D'ALIMENT / TIPO DE ALIMENTO	ACONSELLATS / ACONSEJADOS	LIMITATS (màx. 2-3 cops/setm.) LIMITADOS (màx. 2-3 veces/setm.)	DESACONSELLATS / DESACONSEJADOS
CEREALES I DERIVATS CEREALES Y DERIVADOS	 Pa(*) , arròs(*) , pasta, farina, cereals integrals. Pan(*) , arroz(*) , pasta, harina, cereales (preferentemente integrales), galletas integrales.	Pastes amb oul(*) . Pastas con huevo(*) .	Rebosteria (croissants, ensaimades, magdalenes, donuts), galetes i aperitius fregits. Bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas, donuts), galletas y aperitivos fritos.
CARNS I AUS CARNES Y AVES	 Pollastre i gall dindi sense pell, conill. Pollo y pavo sin piel, conejo.	Yaca, bou, vedella, xai, porc (parts magres), carn de caça. Yaca, buey, ternera, cordero, cerdo (partes magras), carne de caza.	Bacó, hamburgueses comercials, salsitxes, vísceres, ànec, oca, patés. Bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, vísceras, pato, oca, patés.
EMBOTITS EMBUTIDOS		Pernil (magre), Llom embutxat. Jamón (magro), Lomo embuchado.	Embotits en general. Embutidos en general.
PEIX I MARISC PESCADO Y MARISCO	 Peix blanc, peix blau(*) , tonyina en llauna i sardines(*) S , molusc fresc o en llauna(S) cloïsses, musclos, escopinyes... . Pescado blanco, pescado azul (*) atún en lata y sardinas (*) S , molusco fresco o en lata(S) almejas, mejillones, berberechos... .	Bacallà salat(S), calamar i sípia, crustacis (gambes, llagostins, crancs). Bacalao salado(S), calamares, sepia, crustáceos (gambas, langostinos, cangrejos).	Oueres de peix, peix fregit amb olis i greixos no recomanats. Huevas de pescado, pescado frito con aceites o grasas no recomendados.
OUS HUEVOS	 Clara d'ou. Clara de huevo.	Ou sencer. Huevo entero.	
LLET I DERIVATS LECHE Y DERIVADOS	 Llet i iogurt desnatats. Productes comercials elaborats amb llet descremada. Leche y yogur desnatados. Productos comerciales elaborados con leche descremada.	Formatge fresc o amb baix contingut en greix, llet i iogurts semidescremats. Queso fresco o con bajo contenido en grasa, leche y yogures semidescremados.	Llet sencera, nata, cremes i flams, formatges curats o molt grassos. Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos curados o muy grasos.
FRUITES I FRUITS SECS(*) FRUTAS Y FRUTOS SECOS(*)	 Fruita natural, fruits secs crus o torrats(*) ametlles, avellanes, nous, castanyes . Fruita natural, frutos secos crudos o tostados(*) almendras, avellanas, nueces castañas .	Alvocat(*) , olives(*) S , cacauets. Aguacate(*) , aceitunas(*) S , cacahuetes.	Fruits secs salats i/o fregits, coco. Frutos secos salados y/o fritos, coco
VERDURES I LLEGUMS VERDURAS Y LEGUMBRES	 Tots. Llegums(*) especialment aconsellats: cigrons, llenties, mongetes, faves i pèsols. Todas. Legumbres(*) especialmente aconsejadas: garbanzos, lentejas, judías, habas y guisantes.	Patates fregides en un oli adequat(*) . Patatas fritas en un aceite adecuado(*) .	Patates "chips", patates o verdures fregides amb olis o greixos no recomanats. Patatas "chips", patatas o verduras fritas con aceites o grasas no recomendados.
OLIS I GREIXOS ACEITES Y GRASAS	 Oli d'oliva, de gira-sol i de blat de moro. Aceite de oliva, de girasol y de maíz.	Margarines vegetals. Margarinas vegetales.	Manteiga, llard, cansalada, séu, oli de palma i de coco. Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y de coco.
SUCRE I DOLÇOS AZUCAR Y DULCES	 Melmelada(*) , mel(*) , sucre(*) , rebosteria casolana feta amb llet descremada, sorbets, fruites en almívar(*) . Mermelada(*) , miel(*) , azucar(*) , repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutas el almíbar.	Flam sense ou, caramels(*) , torró(*) , massapà(*) , dolços casolans fetes amb un greix adequat(*) . Flan sin huevo, caramelos(*) , turrón(*) , mazapán(*) , dulces caseros hechos con una grasa adecuada(*) .	Xocolates i pastissos, postres que continguin llet sencera, ou, nata o mantega, pastissos comercials. Chocolates y pasteles, postres que contengan leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales.
BEGUES BEBIDAS	 Aigua mineral, sucs, infusions. Cafè, tè, vi(**) , cervesa(**) , amb moderació. Agua mineral, zumos, infusiones. Cafè, té, vino(**) , cerveza(**) , con moderación.	Refrescos ensucrats(*) , begudes alcohòliques d'alta graduació(*) . Refrescos azucarados(*) , bebidas alcohólicas de alta graduación(*) .	Begudes amb xocolata, cafè irlandès. Bebidas con chocolate, café irlandés.
ESPÈCIES I SALSES ESPECIAS Y SALSAS	 Pebre, mostassa, herbes aromàtiques, salsa vinagreta, allíoli. Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas, salsa vinagreta, alioli.	Salses per a amanides fetes amb olis aconsellats, pobres en greix. Salsas para ensaladas hechas con aceites aconsejados, pobres en grasas.	Salses fetes amb mantega, margarina, llet sencera i greixos animals. Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.