



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

INTRODUCCIÓN

El HDL colesterol es un tipo de colesterol (grasa), cuyos niveles bajos en sangre, se asocian a un aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Al contrario de lo que sucede con otros tipos de grasa (colesterol, LDL y triglicéridos) donde los niveles elevados de otras grasas se asocian a mayor riesgo. Por ello el HDL es el llamado “colesterol bueno” por sus efectos beneficiosos en la salud principalmente cardiovascular. A través de una adecuada alimentación y adquisición de hábitos de vida saludables, podemos aumentar los niveles de HDL.

OBJETIVOS

- Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
- Aumentar el nivel en sangre de HDL colesterol (beneficioso) y disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial).
- Modificar, a través de la alimentación, la posibilidad de padecer arterioesclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

RECOMENDACIONES GENERALES

- Adecue su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Coma despacio, masticando bien, no realice otras actividades al mismo tiempo y, si es posible, hágalo acompañado.
- Beba abundantes líquidos al día, entre 2 y 3 litros al día. Evite las bebidas alcohólicas, e intente limitar su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables: verduras, lácteos desnatados y fruta.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor.
- Consulte el etiquetado que acompaña a los alimentos para conocer su composición nutritiva.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Evite el consumo de tabaco, ya que disminuye los niveles de HDL colesterol, además de ser otro factor de riesgo independiente de padecer, entre otras, la enfermedad cardiovascular.
- En caso de padecer obesidad o sobrepeso, una pérdida moderada de peso ó conseguir un peso adecuado, se asocia por sí mismo con un aumento del HDL.
- Aumente el ejercicio físico: en forma de ejercicio aeróbico (caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, jugar al fútbol ó baloncesto,...) durante al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Aumente el consumo de grasas monoinsaturadas: en forma de aceite de oliva ó frutos secos (utilícelos con moderación en caso de exceso de peso).
- Aumente el consumo de ácidos grasos omega 3 (presentes en pescados azules, marisco, nueces y aceite de cáñola y colza). (Tabla 1).

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos

Contenido de grasas omega-3 en los alimentos	
Raciones de alimentos	grasas omega-3
1 trozo de salmón (150 g)	2,7 g
4 sardinas (125 g)	2,8 g
1 caballa pequeña (150 g)	4,2 g
1 lata de anchoas (30 g)	0,4 g
1 lata mediana de atún (80 g)	1 g
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4 g
1 vaso de bebida de soja	0,28 g
5 nueces (30 g)	2,2 g
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28 g

- Disminuya el consumo de grasas saturadas (grasas animales, grasa láctea, bollería industrial,...).
- Evite el exceso de azúcares, pueden disminuir los niveles de HDL colesterol y aumentan los triglicéridos.
- El consumo de proteínas vegetales (especialmente de soja) puede mejorar los niveles sanguíneos de HDL.
- Puede ser útil el consumo de esteroides vegetales que disminuyan la absorción de colesterol. Lo puede consumir en yogures líquidos enriquecidos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

GUÍA PARA LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche y yogur desnatados. Requesón. Queso con menos de un 20 % de materia grasa (Cabra fresco, Burgos, light). Yogures líquidos con esteroides vegetales	Quesos con un 20-30 % de materia grasa (Parmesano, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).	Leche entera y derivados lácteos preparados con leche entera. Quesos con más de un 30 % de materia grasa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyere, Manchego, Cheddar). Cremas, natillas, flanes y nata.
Carnes	Carnes y cortes magros de ternera: solomillo, redondo, lomo. Pollo o pavo sin piel. Conejo. Cerdo: solomillo, cinta de lomo, filetes de pierna magro. Fiambre de pavo y lacón.	Jamón serrano sin tocino. Jamón cocido o lacón.	Ternera, cerdo, cordero y cabrito con grasa. Embutidos: chorizo, salchichón, salami, fuet, mortadela. Chicharrones, morcillas, etc. Productos de casquería. Patés.
Pescados	<i>Blanco</i> (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, acedías, pijota, etc). <i>Azul</i> (atún, bonito, sardinas, caballa, boquerón, chicharro, salmón, etc.). <i>Marisco</i> : almejas, ostras,	Marisco (gambas, langostinos, langosta, etc), calamares, sepia, pulpo.	Pescados en conserva. (según el tipo de aceite)
Huevos	Claros de huevo.	Hasta 4 yemas semana.	
Verduras, Hortalizas, Legumbres	Todos los tipos.		
Frutas	Todos los tipos.	Aguacate ¹ , Fruta en almíbar ^{1,2} .	
Cereales	Pan, arroz pasta italiana integrales.	Repostería casera ¹	Productos de bollería industrial (bollos, magdalenas, etc.) ^{1,2} .
Azúcar, edulcorantes y dulces	Aspartamo, sacarina, ciclamato sódico. Azúcar.	Miel, confitura, mermeladas, almíbar, compotas ^{1,2} . Chocolate negro.	Productos de pastelería ^{1,2} . Chocolate con leche ^{1,2} . Dulces Navideños ^{1,2} .
Aceites y otras grasas	Especialmente recomendado el de oliva.	Aceites vegetales (menos palma y coco).	Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon.
Varios	Aceitunas ¹ . Frutas secas ^{1,2} (orejones, higos secos, ciruelas, uvas pasas, etc.).	Frutos secos ¹ (avellanas, cacahuetes, almendras, etc.).	Alimentos precocinados, especialmente los que precisan fritura (croquetas, empanadillas, carne o pescado empanados, etc.). Aperitivos envasados (patatas, chips, cortezas de cerdo...)
Bebidas	Agua. Zumos de frutas naturales Infusiones, café. Bebidas refrescantes bajas en calorías tipo Light.	Zumos de frutas envasados ^{1,2} . Bebidas refrescantes ^{1,2} . Bebidas alcohólicas ^{1,2} . Vino, cerveza y sidra ²	Bebidas alcohólicas de alta graduación (ron, whisky, licores, etc).

¹ Por su aporte calórico no se recomiendan en pacientes con sobrepeso, obesidad y diabetes mellitas

² No recomendables en pacientes con Hipertrigliceridemia



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para aumentar los niveles de HDL”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
<p>FRUTAS</p>	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
<p>VERDURAS</p>		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
<p>LÁCTEOS</p>		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
<p>ACEITE DE OLIVA</p>		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
<p>PAN y CEREALES</p>		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
<p>PASTA, ARROZ, MAIZ</p>	SEMANAL(raciones/ semana)	2-3	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
<p>PATATAS</p>			2-4	60-80 g seco 150 g cocido
<p>LEGUMBRES</p>		4-5 (2 azul)		150-170 g
<p>PESCADO</p>		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
<p>CARNES MAGRAS, AVES</p>		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
<p>HUEVOS</p>		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
<p>FRUTOS SECOS</p>		OCASIONALMENTE		
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio, nadar, bicicleta
<p>AGUA (y líquidos de bebida)</p>		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...