



ALIMENTACIÓN Y COLESTEROL

REDUCIR EL NIVEL DE COLESTEROL REQUIERE CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA



DIETA SANA



NO FUMAR



EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL



NORMALIZAR EL PESO



PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE

Importancia de la dieta

- La DIETA MEDITERRÁNEA es la más indicada, teniendo en cuenta que debe ser baja en calorías si queremos bajar el peso: se basa en el consumo de cereales integrales, legumbres (3 raciones/semana), frutos secos, hortalizas, frutas y verduras de temporada (5 raciones/día).
- Reducir el consumo de carnes rojas (cerdo, cordero, ternera y buey) a un máximo de 2 veces/semana, y el consumo de huevos (máximo 3 veces/semana).
- Evite las vísceras, embutidos, hamburguesas, salchichas y patés.
- Mejor opte por las carnes blancas (pollo, pavo o conejo). Se recomiendan 2-3 días/semana (una sola vez al día y no más de 200 gramos).
- Se aconseja consumir pescado (al menos 3 veces/semana), en especial pescado azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón...).
- Respecto a los productos lácteos (leche y derivados) pueden consumirse los semidesnatados o desnatados.
- En el cocinado se deben evitar los fritos. Mejor cocinar al horno, plancha, parrilla, microondas, asado o al vapor; utilizando preferentemente aceite de oliva y evitando los aceites de coco y palma, que suelen encontrarse en los productos de bollería y los alimentos precocinados. Se pueden utilizar todo tipo de condimentos usando la sal con moderación.

ADEMÁS DE LA DIETA ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, NO FUMAR Y REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR YA QUE AYUDARÁ A REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR.

Ejemplo de menú semanal de verano



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada con cereales integrales Una manzana	Café o infusión con leche desnatada Tostada integral con pavo Una tajada de melón	Yogur desnatado Bocadillo integral mini (50g) con jamón serrano Manzana al horno	Café o infusión con leche desnatada Tostada integral con pavo Un melocotón	Café o infusión con leche desnatada Tostada integral con jamón york Un plátano	Leche desnatada con cereales integrales Dos ciruelas	Café o infusión con leche desnatada Dos biscotes con mermelada light de melocotón (una cucharadita) Zum de naranja
MEDIA MAÑANA	Queso desnatado con tres tostadas Zum de naranja	Yogurt desnatado con nueces	Café o infusión con leche desnatada y tortitas de avena	Queso desnatado con tostadas y zumo de naranja	Pan integral con queso fresco	Bocadillo integral mini (50g) con jamón serrano	Yogurt desnatado con frutas y nueces
COMIDA	Pasta con tomate y champiñones Salmon al horno Pan integral Una tajada de sandía	Espinacas con pasas Pollo al limón con arroz Pan integral 8-10 cerezas	Ensalada de lentejas Atún a la plancha Pan integral Piña	Pisto de verduras Conejo al horno Pan integral Una tajada de melón	Ensaladilla rusa Atún con tomate Pan integral Una tajada de sandía	Ensalada de atún con frutos secos Bacalao con patatas Brocheta de frutas	Paella Ensalada mixta Pan integral Macedonia de frutas
MERIENDA	Yogurt desnatado natural con 8 nueces	Café o infusión con leche desnatada Y tostada con jamón	3 tostadas con queso fresco	Infusión y bocadillo integral mini (50g) con atún (20g)	Yogurt natural desnatado con 15 unidades de avellanas	3 tostadas con queso fresco	Café o infusión con leche desnatada y palitos integrales de pan
CENA	Menestra de verduras Brocheta de pollo Pan integral 2 ciruelas	Patatas guisadas con judías verdes Merluza a la plancha Pan integral 2 albaricoques	Ensalada de aguacate y tomate Pavo a la plancha Pan integral Una nectarina	Crema de calabacín Boquerones Pan integral Una manzana	Brócoli con patata Bistec a la plancha Pan integral 2 peras de San Juan	Crema de verdura Pavo con patata Pan integral Una manzana	Gazpacho Salmón a la plancha Pan integral Piña

Notas



EJERCICIO FÍSICO Y COLESTEROL

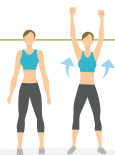
Es importante que la dieta se acompañe de la **PRÁCTICA REGULAR DE ACTIVIDAD FÍSICA** (mínimo 150 minutos/semana). Con el ejercicio aumentamos la resistencia, ayudamos a controlar la tensión arterial, el colesterol y a mantener un peso adecuado.

El **EJERCICIO AERÓBICO**, de intensidad moderada, es el más recomendable (consulte siempre con su médico): caminar rápido, correr, bailar, montar en bicicleta, nadar, etc. Durante la actividad aeróbica, el corazón latirá más rápido y la respiración será más fuerte de lo normal, pero se debe poder hablar sin dificultad*.

MEJORA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR CON SERIES: SON SERIES DE EJERCICIOS REPETIDOS INTERCALANDO PERÍODOS DE DESCANSO Y TRABAJANDO GRUPOS MUSCULARES CONCRETOS.

Propuesta de ejercicios

1



SALTOS EN EL SITIO

Saltar separando las piernas y levantar los brazos por encima de la cabeza. Volver a apoyar los pies y repetir.

2



FLEXIONES

Con el tronco en plancha, colocar las manos apoyadas a la anchura de los hombros, se flexionan los codos hacia atrás y hacia fuera. Bajar hasta la posición que nos permita volver al arranque de subida y mantener 3 segundos. Desde este punto, volver a la posición inicial extendiendo los codos. (Puede hacerse apoyando las rodillas para facilitar el ejercicio).

3



SENTADILLA

Con las piernas un poco separadas, con los pies hacia afuera, las rodillas ligeramente flexionadas y el tronco recto. Comenzar el movimiento agachándose y llevando los glúteos hacia atrás. El recorrido habrá finalizado cuando los muslos estén paralelos al suelo. Volver a la posición inicial.

4



PLANCHA FRONTAL

Tumbarse boca abajo apoyando los antebrazos (palmas y antebrazos deben quedar con toda su superficie en contacto con el suelo). Los brazos forman un ángulo de 90° tanto con el tronco como con el suelo. Desplazar la pelvis hacia atrás, manteniendo la espalda recta y mover ligeramente la columna lumbar hacia arriba. Mantener esta postura durante unos segundos, concentrando toda la fuerza en los abdominales y los glúteos.

5



ZANCADAS

Partiendo de la posición de pie, las piernas ligeramente separadas, dar un paso hacia delante. El tronco debe mantenerse recto y perpendicular al suelo. La rodilla que se mueve hacia delante no flexiona más de 90°, y el pie queda apoyado en el suelo. La pierna que queda detrás se flexiona hasta casi tocar el suelo con la rodilla y el pie de detrás permanecerá en la posición de inicio y se irá doblando hasta apoyarse sobre la punta. Volver a la posición inicial. Alternar las piernas.

6



ELEVACIÓN DE RODILLAS O SKIPPING

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Levante la rodilla derecha hacia el pecho mientras mueve el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Los brazos estarán flexionados 90°. En un movimiento rápido cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando lo más rápido posible.

Comenzar con repeticiones en series de 30 segundos que van aumentando progresivamente (40, 50 o 60 segundos) y descansos de 20-60 segundos entre ellas (ajustar siempre en función de la capacidad funcional). Hacer tantas repeticiones como sea posible asegurando una técnica y postura correctas para evitar lesiones*.

* Parar el ejercicio si se encuentra mal, si aparece mareo, náuseas, dolor en el pecho o en la cabeza, sudoración intensa, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

Bibliografía: Gil Gregorio P et al. Guía de ejercicio físico para mayores "Tu salud en marcha". Madrid: Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, 2012. // VVAA. Guía de prescripción de actividad física para profesionales de Atención Primaria. Tenerife: Gobierno de Canarias, 2012. // Ortín Ortín E, Abellán Alemán J. Fittpress: prescripción de ejercicio físico para pacientes con riesgo cardiovascular y otras patologías. Último acceso: 10 de mayo de 2021. Disponible en: https://sahta.com/docs/FITTPRESS_Presentacion_plataforma_Soc%20Auton%C3%B3micas%20HTA.pdf