

# Consejos para ayudar a controlar el colesterol con una alimentación saludable

Francisco Pérez-Jiménez, Emilio Ros, Rosa Solá, Gemma Godás, Ana Pérez-Heras, Mercè Serra, en nombre del Grupo de Nutrición, y José Mostaza y Xavier Pintó, en nombre del Grupo de Unidades de Lípidos de la Sociedad Española de Arteriosclerosis

Las enfermedades vasculares (trombosis cerebral, angina de pecho, infarto agudo de miocardio y arteriopatía obstructiva de las piernas) son la primera causa de muerte en España. Estas enfermedades se producen cuando las arterias (los conductos que transportan la sangre a las diferentes partes del cuerpo) se obstruyen, lo que dificulta que la sangre llegue a las zonas que irrigan. El proceso progresivo de obstrucción de las arterias se llama arteriosclerosis. Cuando afecta a las arterias que llevan la sangre al cerebro, puede dar lugar a una trombosis cerebral o a un accidente isquémico transitorio; en caso de obstrucción de las arterias que irrigan el corazón (coronarias), suele aparecer una angina de pecho o un infarto de miocardio, mientras que la arteriosclerosis de las arterias que llevan la sangre a las piernas puede causar claudicación intermitente (dolor en las piernas al caminar que cede al detenerse).

Se han identificado diversos factores (llamados factores de riesgo cardiovascular) que aumentan la probabilidad de experimentar enfermedades vasculares. Los más conocidos son el tabaquismo, el colesterol elevado, la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes mellitus. Además, está claro que hay factores protectores, entre los que destacan una dieta adecuada, el ejercicio físico regular y el mantenimiento de un peso cercano al ideal.

La dieta es un componente básico en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. La dieta que se consume tradicionalmente en España, la denominada "dieta mediterránea", se aproxima a la que podría considerarse ideal para la

protección cardiovascular. Esta dieta reduce el riesgo al modificar favorablemente la presión arterial y las cifras de colesterol, mantener o incluso aumentar las cifras de la fracción protectora del colesterol (colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad [HDL]) y reducir la tendencia a la diabetes. Por tanto, la dieta de tipo mediterráneo es la base de la prevención y el tratamiento del riesgo cardiovascular, independientemente de si se está o no en tratamiento farmacológico. Además, esta dieta podría prevenir otras enfermedades frecuentes, como el cáncer o algunas enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer. El tipo de grasa de la dieta y la cantidad de vegetales que contiene son muy importantes de cara a la salud, en general, y al control del colesterol, en particular.

## ¿Cómo influyen las grasas y el colesterol de la alimentación en el colesterol de la sangre?

El tipo de grasa y el colesterol que contienen los alimentos afecta a las cifras de colesterol de la sangre. Desde el punto de vista de la salud, puede distinguirse dos tipos generales de grasas: insaturadas y saturadas.

Las grasas insaturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, sobre todo en los aceites de oliva o de semillas (maíz, girasol, soja, colza, etc.), los frutos secos y en el pescado. Se consideran beneficiosas porque su consumo contribuye a reducir las cifras de colesterol. De modo característico, las grasas insaturadas son líquidas (fluidas) a temperatura ambiente, lo que ayuda a entender sus efectos en el organismo cuando se ingieren, se absorben en el intestino y entran a formar parte de las membranas celulares: su fluidez hace que las células interactúen con mayor rapidez con las partículas que transportan el colesterol, y aceleran su retirada de la sangre.

Hay dos tipos de grasas insaturadas: las monoinsaturadas (mono) y las poliinsaturadas (poli). Estas

Correspondencia: Dr. E. Ros.  
Sociedad Española de Arteriosclerosis.  
Avda. de Roma, 107, entresuelo E. 08029 Barcelona. España.  
Correo electrónico: eros@clinic.ub.es

Recibido el 27 de diciembre de 2005 y aceptado el 14 de marzo de 2006.

grasas ayudan a reducir el colesterol cuando se consumen en lugar de grasas saturadas o grasas *trans* en la dieta. El nombre de mono y poli se refiere al número de dobles enlaces en las moléculas de los ácidos grasos (cuantos más dobles enlaces contienen, más insaturadas –más fluidas– son las grasas). Por ser más fluidas, parecería que las poli deberían ser más saludables que las mono, pero esto no se ha demostrado claramente en el colesterol. En cambio, hay un tipo especial de ácidos grasos poli –los omega-3– que son muy insaturados y tienen efectos beneficiosos adicionales, ya que pueden ayudar a reducir el riesgo de infarto de miocardio, muerte súbita cardíaca, arritmias, embolias y algunas enfermedades inflamatorias, además de tener un efecto reductor de los triglicéridos, otra grasa perjudicial si se acumula en la sangre. Las principales fuentes alimentarias de estas grasas saludables son:

- Monoinsaturadas: aceites de oliva y colza (contienen un 75%); frutos secos, particularmente, almendras y avellanas (contienen hasta un 50%), y ciertos frutos, como las aceitunas y el aguacate (contienen un 10%).

- Poliinsaturadas: aceites de semillas (maíz, girasol, soja, cártamo), las propias semillas (pipas, etc.) y frutos secos (especialmente las nueces).

- Omega-3: pescado y marisco, particularmente el pescado azul (sardina, anchoa, arenque, caballa, salmón, trucha, etc.) y algunos alimentos vegetales (nueces, semillas o aceite de lino y aceites de soja y colza).

Las grasas saturadas se encuentran en alimentos de origen animal y sus derivados (lácteos enteros, mantequilla, quesos, carnes, embutidos) y se consideran perjudiciales porque aumentan el colesterol. Estas grasas son típicamente sólidas (rígidas) a temperatura ambiente (p. ej., las partes blancas de las carnes grasas), lo que también ayuda a comprender sus efectos sobre el organismo cuando se incorporan a las membranas celulares: su rigidez es motivo de que las células interaccionen con lentitud con las partículas que transportan el colesterol, con el retraso de su retirada de la sangre. La volatería (aves de corral, como el pollo y el pavo) tiene menos grasa en la carne, por lo que su consumo no es tan perjudicial como el de las carnes de cerdo, cordero o ternera; sin embargo, la piel de las aves sí contiene grasa abundante, por lo que es recomendable retirarla antes de cocinarlas. El conejo y los animales de caza (con excepción del pato) tienen poca grasa y la alimentación vegetal natural (sin pienso) de los animales de caza hace que su

grasa sea más insaturada. Lo mismo ocurre con el cerdo ibérico alimentado con bellotas.

Algunos aceites vegetales (de coco, palma y palmito) también contienen grasas saturadas, y esto es importante porque, por su bajo coste, estos aceites se usan en la elaboración de muchos productos comerciales (patatas chips, bollería, precocinados, etc.). Además, en la confección de estos productos se usan a veces grasas vegetales hidrogenadas. La hidrogenación convierte a los aceites líquidos (de maíz, girasol, soja, etc.) en grasas sólidas, lo que permite que el producto elaborado con ellas tenga a la vez buen sabor y consistencia –p. ej., las galletas–, pero esto hace que se formen ácidos grasos *trans*, que aún son más rígidos que los ácidos grasos saturados y peores de cara al control del colesterol. Las margarinas contienen ácidos grasos *trans*, tanto más cuanto más sólidas (duras) son. Por todo ello el etiquetado de los alimentos elaborados que indica “contiene grasa vegetal” no presupone que ésta sea saludable.

Hay algunas excepciones al aumento de colesterol causado por el consumo de ciertas grasas saturadas. Entre ellas está el cacao, rico en ácido esteárico (saturado, pero que se convierte en oleico–monoinsaturado en el organismo). Por este motivo, y porque contiene otras sustancias vegetales beneficiosas de tipo antioxidante, no hay una indicación clara para limitar el consumo de chocolate, siempre que su riqueza en cacao sea superior al 50%.

El colesterol se encuentra únicamente en alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, embutidos, lácteos enteros, huevos y marisco. Sin embargo, sólo una parte del colesterol de la dieta se absorbe en el intestino, por lo que influye menos que la grasa saturada en el colesterol de la sangre. No se aconseja consumir en exceso alimentos que contienen a la vez grasas saturadas y colesterol (carnes y derivados, lácteos enteros). Sin embargo, se pueden consumir con cierta frecuencia huevos y marisco, cuyas grasas son insaturadas, pues tienen poco efecto en el colesterol de la sangre. Esto se debe a que contienen otras moléculas naturales (fosfolípidos, esteroides marinos) que retrasan aún más la ya normalmente imperfecta absorción del colesterol en el intestino. Es importante destacar que la indicación frecuente en productos elaborados de “no contiene colesterol” tampoco presupone que sean saludables, pues pueden contener grasas saturadas.

### **Importancia de los productos vegetales en una alimentación saludable**

Los alimentos vegetales son muy bajos en grasa (frutas, verduras, hortalizas y legumbres) o bien

tienen un alto contenido en grasa, pero ésta es insaturada (frutos secos y algunas semillas) y, obviamente, no contienen colesterol. La mayoría de productos vegetales naturales (frescos o congelados) son excelentes fuentes dietéticas de hidratos de carbono complejos (de digestión lenta y, por tanto, menos propensos a agravar problemas de diabetes), fibra vegetal (que ayuda a regular el hábito intestinal y a reducir el colesterol), vitaminas (antioxidantes naturales) y minerales como el potasio y el magnesio, que ayudan a reducir la presión arterial. Las legumbres, las semillas de cereales y los frutos secos son fuentes importantes de proteínas de alto valor biológico; además, contienen cantidades apreciables de esteroides vegetales, que compiten con la absorción del colesterol en el intestino y ayudan a reducir sus cifras en sangre. Excepto si se han precocinado o enlatado, los vegetales casi no contienen sodio (sal común), por lo que contribuyen a regular la presión arterial.

En los numerosos estudios en los que se ha analizado la alimentación habitual de distintas poblaciones en relación con el riesgo de desarrollar diversas enfermedades o el riesgo de muerte, se ha observado de modo consistente que una alimentación rica en vegetales y limitada en grasa saturada de origen animal se asocia a un menor riesgo de presentar diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, trombosis cerebral, diversos tipos de cáncer y muerte por cualquier causa. Por tanto, el consumo habitual de vegetales no sólo contribuye a regular las cifras de colesterol, sino a disfrutar de una mejor salud en general.

### Recomendaciones generales para reducir el colesterol

La base del tratamiento del colesterol es una alimentación saludable. Los medicamentos para reducir el colesterol se indican cuando el cambio de hábitos alimentarios no basta para obtener las cifras deseadas. Tomar medicación no significa que se pueda abandonar la dieta. Otros componentes del estilo de vida, como tener sobrepeso o un peso normal, ser sedentario o hacer deporte y fumar o no fumar, tienen una clara influencia en el colesterol en particular y la salud, en general.

- Siga una dieta de tipo mediterráneo, rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos y pescado, y utilice aceite de oliva virgen como principal grasa culinaria.

- Procure tomar pescado azul (atún, sardina, salmón, caballa, anchoa, trucha, anguila, etc.) al menos 2 veces por semana.

- Intente alcanzar y mantener el peso ideal, definido por un índice de masa corporal (IMC) igual o menor a 25 ( $IMC = \text{peso en kg}/\text{talla en m}^2$ ). Por ejemplo: una persona que pesa 70 kg y mide 180 cm tiene un  $IMC = 70/1,8^2 = 70/3,24 = 21,6 \text{ kg/m}^2$ .

- Practique de forma regular algún tipo de actividad física: caminar, bicicleta, natación, etc., siempre que no haya contraindicación médica.

- Si es fumador, propóngase abandonar el hábito.

### Consejo sobre bebidas alcohólicas

- Si usted ya consume de modo habitual bebidas alcohólicas con moderación (2 vasos o copas al día de vino, cerveza o cava, o una copa al día de una bebida alcohólica de alta graduación), puede continuar con este hábito siempre que no haya contraindicación médica.

### Suplementos dietéticos para reducir el colesterol

Hay diversos productos naturales a los que se atribuye la propiedad de reducir el colesterol. Los únicos con eficacia y seguridad demostradas son los que contienen abundante fibra soluble, sean alimentos naturales (gachas de avena, manzanas) o derivados (cutícula de semillas de *Plantago ovata* o *psyllium*, un producto que también ayuda a regular el ritmo intestinal), y los enriquecidos con esteroides vegetales (compuestos naturales que reducen la absorción intestinal del colesterol).

Varios estudios han relacionado el consumo habitual de pescado con una mejor salud cardiovascular, por lo que el consumo habitual de pescado (fresco o congelado) es aconsejable. Aunque no tienen un efecto apreciable en las cifras de colesterol, los suplementos de ácidos grasos omega-3, obtenidos de aceites de pescado, reducen el riesgo cardiovascular y de muerte súbita cardíaca en pacientes que han sobrevivido a un infarto de miocardio, pero no hay ninguna prueba de que sean beneficiosos (y pueden ser perjudiciales) en personas sanas.

### Reduzca sus cifras de colesterol comiendo bien

1. Use aceite de oliva virgen como la principal fuente de grasa visible (para cocinar y para aliñar los alimentos).

2. Consuma 2 o más raciones de verduras u hortalizas al día (1 como mínimo crudas). Una ración de verduras significa un plato principal (unos 150 g) y no una simple guarnición (2 guarniciones = 1 ración).

3. Consuman 3 o más porciones de fruta (incluyendo zumo natural) al día.

**Tabla 1. Elección de alimentos para reducir el colesterol**

Alimentos (frescos o congelados)	Recomendados (consumo diario)	A limitar (2-3 veces por semana)	No recomendados
Cereales	Pan, pasta alimenticia, arroz, maíz (preferible cereales integrales)	Cereales no integrales. Bollería confeccionada con aceite de girasol (magdalenas, bizcocho)	Bollería en general, galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
Fruta, verduras y legumbres	Todas (es recomendable comer 3 raciones de fruta y 2 o más de otros vegetales al día)	Patatas fritas de bolsa, preparadas con aceite de oliva o girasol	Coco. Patatas fritas de bolsa preparadas con aceites de composición desconocida. Verduras y legumbres cocinadas con grasas tipo chorizo, beicon, etc.
Huevos, lácteos y derivados	Leche, yogur desnatado. Productos elaborados con leche desnatada. Clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido graso. Leche semidesnatada. Huevo entero	Leche entera. Todos los demás quesos. Nata y crema de leche. Flanes, natillas, cremas, cuajadas y batidos
Pescado y marisco	Pescado blanco y azul. Marisco (cefalópodos, crustáceos y moluscos). Conservas al natural	Conservas en aceites de oliva o girasol	Frituras comerciales o con aceites no recomendados
Carnes y aves	Pollo, pavo, conejo (sin piel y sin grasa). Aves de caza	Ternera, buey, caballo, cordero, cerdo, jamón (sin grasa), hamburguesas magras. Caza mayor	Embutidos, salchichas, beicon, hamburguesas, vísceras. Patés. Pato y ganso
Grasas y aceites	Aceite de oliva, de preferencia. Aceites de semillas (girasol, maíz)	Margarinas en que se haga constar que carecen de ácidos grasos <i>trans</i>	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo. Aceites de palma y coco
Dulces	Repostería y postres elaborados con leche desnatada y aceite sin yema de huevo	Repostería y postres caseros elaborados con leche desnatada y aceite con yema de huevo. Mermelada, miel, azúcar, caramelos, helados de agua, granizados, sorbetes. Turrón y mazapán. Chocolate con más del 65% de cacao	Pastelería y bollería en general. Postres que contengan lácteos enteros y/o mantequilla. Chocolate con menos del 65% de cacao. Caramelos
Frutos secos	Almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, etc. (preferible crudos y sin sal)		
Bebidas	Agua mineral, zumos naturales, café (máximo 3 al día), té, infusiones		Refrescos azucarados
Espicias y salsas	Todas las especias. Salsas elaboradas con aceite de oliva, vinagre, mostaza o alioli	Mayonesa hecha con huevo	Bechamel y salsas que contengan leche entera, mantequilla y/o grasas de origen animal

4. Si habitualmente bebe vino, límitese a un vaso de vino tinto con el almuerzo y la cena (vaso pequeño, de 100 ml para las mujeres y vaso grande, de 150 ml para los varones).

5. Consuma legumbres al menos 3 veces por semana.

6. Consuma pescado o marisco al menos 3 veces por semana.

7. Consuma frutos secos y/o semillas al menos 2 veces por semana.

8. Prefiera las aves y/o conejo a las carnes rojas,

embutidos u otros cárnicos procesados (hamburguesas, salchichas, albóndigas).

9. Intente cocinar al menos 2 veces por semana y aderezar los vegetales, pasta, arroz u otros platos con salsa de tomate, ajo y cebolla o puerro, elaborada con aceite de oliva (sofrito).

10. Mantenga un consumo moderado de cereales refinados (pan, pasta y arroz no integrales).

11. Reduzca a 2 o menos veces por semana el consumo de carnes rojas o embutidos (excepto aves, caza o jamón tradicional).

12. Elimine (o reduzca a menos de 1 vez/semana) el consumo de:

- Nata, mantequilla o margarina.
- Bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos).
- Repostería, bollería industrial y precocinados.
- Pasteles y dulces.

#### *Consejos culinarios*

- Para cocinar, utilice aceite de oliva. Prepare los alimentos a la plancha, al vapor o al horno. Si los fríe, evite que se impregnen excesivamente de aceite.
- Vaya de compras con una lista de alimentos saludables.
- Antes de cocinar, retire la piel de las aves y la grasa visible de las carnes.
- Cuando prepare caldo de pollo o carne, déjelo enfriar y retire la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Para elaborar salsas utilice caldos vegetales, leche desnatada y aceite de oliva. Evite la mantequilla, leche entera y grasas animales en general.
- No consuma alimentos preparados con aceites vegetales cuya naturaleza no está identificada.
- Condimente sus platos con hierbas y especias.

#### *Glosario de las recomendaciones de la tabla de elección de alimentos para reducir el colesterol*

El conocimiento de los efectos saludables de los distintos nutrientes en los factores de riesgo cardiovascular y, sobre todo, las cifras de colesterol, permite entender las recomendaciones dietéticas generales para reducir a la vez el colesterol y el riesgo cardiovascular en general. Estas instrucciones dietéticas configuran una alimentación sana y equilibrada, apta tanto para adultos como para niños o personas de la tercera edad, y permite los menús variados y sabrosos de la dieta mediterránea tradicional. Los principales alimentos se agrupan en 3 categorías según la frecuencia deseable de su consumo (tabla 1):

- Los *alimentos recomendables* suelen tener un bajo contenido en grasas saturadas y colesterol (con la excepción del marisco, cuyo colesterol prácticamente no se absorbe), y un alto contenido en grasas insaturadas o carbohidratos complejos, ricos en fibra, vitaminas antioxidantes y minerales distintos del sodio. Debe destacarse que es importante limitar los azúcares simples (azúcar de mesa y productos elaborados que lo contienen, incluidas muchas bebidas carbonatadas) en caso de hipertrigliceridemia, diabetes u obesidad. También es im-

portante señalar que los alimentos recomendados deben consumirse con la moderación necesaria para mantener un peso próximo al ideal.

- Los *alimentos a limitar* pueden contener más grasa saturada y colesterol, pero son necesarios para una alimentación equilibrada (huevos, lácteos y carnes), son ricos en grasa insaturada pero pueden contener ácidos grasos *trans* (margarina), tienen un alto valor calórico o contenido en sal (conservas), o son muy ricos en azúcares.

- Los *alimentos desaconsejables* son prescindibles en una alimentación equilibrada, ya que contienen abundante grasa saturada, colesterol o sal. Cabe destacar en esta categoría los clásicos alimentos que contienen "grasa escondida" (no aparente por el aspecto y textura del alimento), como los habituales productos de bollería y fritos comerciales, que suelen contener grasa saturada a pesar de un etiquetado que menciona sólo "grasa o aceite vegetal", pues en su confección se usan muchas veces aceites vegetales saturados de bajo costo (palma); lo mismo ocurre con muchos productos de pastelería y chocolates.

#### *Cereales*

El consumo abundante de cereales integrales o los alimentos que los contienen (pan o pasta integrales) se ha asociado a un menor riesgo de enfermedades del corazón y de diabetes en varios estudios. La razón probable es que los cereales integrales conservan el salvado y el germen, donde abundan las vitaminas, los antioxidantes y los minerales. En cambio, los cereales refinados han perdido la mayoría de estos componentes beneficiosos. Exceptuando las magdalenas, el bizcocho y los churros, que en general se elaboran con aceite de girasol, la bollería comercial suele confeccionarse con grasas saturadas, por lo que no se recomienda su consumo (en el caso de los churros pueden consumirse con moderación si se fríen en aceites recomendados). La bollería de cualquier tipo contiene azúcar, por lo que su consumo debe limitarse en personas con concentraciones elevadas de triglicéridos.

#### *Frutas, verduras y legumbres*

Las dietas que contienen abundantes vegetales se han relacionado siempre con una buena salud, por lo que se recomienda su consumo varias veces al día, incluyendo verduras, legumbres y frutas. Debe evitarse el coco (rico en grasa saturada) así como cualquiera de estos productos si están cocinados con aceites no recomendables o si en la elaboración del plato se incluyen productos ricos en grasa saturada tipo chorizo, beicon, etc.

### *Huevos, lácteos y derivados*

Las yemas de huevo son muy ricas en colesterol, por lo que su consumo debe limitarse a 2-3 por semana, recordando que éstas también se ingieren al consumir tortilla de patata, mayonesa, rebozados, bizcochos, etc. Los lácteos son necesarios para una buena salud, pero es preferible escoger productos desnatados, ya que contienen las mismas proteínas, azúcares, calcio y vitamina D que la leche entera y sus derivados. La leche rica en ácidos grasos omega-3 o en aceites de semillas está desprovista de grasa saturada, por lo que puede consumirse de modo habitual, si bien no tiene un efecto apreciable en las cifras de colesterol. Los quesos curados o grasos no son aconsejables, si bien pueden emplearse como aderezo de algunos platos (pasta y arroces) o, en cantidades moderadas, sustituir un plato de carne.

### *Pescado y marisco*

No contienen grasas saturadas, pero sí poliinsaturadas tipo omega-3, en pequeñas cantidades en el pescado blanco y marisco, y en una proporción apreciable en el pescado azul. Como ocurre con los vegetales, el consumo habitual de pescado se asocia a una protección en la aparición de enfermedades del corazón, por lo que siempre es preferible comer pescado que comer carne. El marisco contiene colesterol, pero su absorción intestinal es prácticamente nula por interferencia con otros componentes del marisco, razón por la cual se puede consumir sin limitaciones. Las conservas de pescado y marisco en aceite casi siempre están elaboradas con aceites recomendables, pero tienen sal y, además, la riqueza en aceite incrementa la cantidad de calorías consumidas, por lo que deben limitarse. Las frituras comerciales de pescado pueden estar hechas con aceites no recomendables.

### *Carnes y aves*

El pollo, el pavo y el conejo tienen poca grasa y colesterol si se comen sin la piel, por lo que su consumo es más recomendable que el de las carnes rojas, si bien siempre es preferible comer pescado como plato fuerte. Las aves de caza (perdiz, codorniz, etc.) también tienen las carnes magras. Las carnes rojas tienen un mayor contenido en grasa y colesterol y hay que limitarlas a cortes magros (solomillo), evitando las partes muy ricas en grasa (costillas, chuletas, beicon, tocino, salchichas). Las carnes de caza mayor (jabalí, ciervo, etc.) también suelen ser magras. Los embutidos (casi siempre derivados del cerdo), vísceras y patés no se recomiendan por ser muy ricos en grasa saturada y colesterol. El fiambre de pavo y el jamón de York bajo en

grasa pueden consumirse con moderación. El jamón de bellota auténtico es rico en grasa pero contiene menos grasa saturada que otros jamones por la alimentación natural de los cerdos, de modo que su consumo no sería perjudicial.

### *Grasas y aceites*

Los aceites de cualquier tipo tienen un alto contenido calórico por lo que deben limitarse parcialmente si hay exceso de peso. Además de grasas insaturadas, los aceites de semillas (girasol y maíz) y el aceite de oliva virgen aportan cantidades importantes de antioxidantes. Para las frituras se recomienda el aceite de oliva, pues es mucho más resistente al calor que los aceites de semillas y así puede reutilizarse varias veces. Las margarinas blandas no suelen contener ácidos grasos *trans*; pueden utilizarse con moderación, pero siempre en crudo, ya que proceden de aceites de semillas y se degradan con el calor. Por su riqueza en grasas saturadas, deben evitarse la manteca, las grasas animales y los aceites vegetales saturados, tipo coco o palma. Hay que tener en cuenta que muchos platos precocinados están elaborados con estas grasas nocivas.

### *Dulces*

En general, los dulces suponen calorías con poco valor nutritivo, por lo que deben tomarse en cantidades moderadas. En las personas con triglicéridos elevados debe limitarse el consumo de cualquier tipo de dulce. Hay que evitar todos los dulces hechos con leche entera o derivados, dentro de los que se incluyen muchos pasteles, bombones y helados. Por no llevar leche en su composición, los sorbetes y granizados pueden consumirse sin limitaciones. El cacao, componente básico del chocolate, es un fruto que contiene grasa abundante pero que no es perjudicial, y además es muy rico en antioxidantes beneficiosos. Por esto pueden consumirse el chocolate y los bombones con un alto contenido en cacao, pero con limitaciones por su elevado valor calórico. Los demás chocolates suelen contener diversos tipos de grasas saturadas y no son recomendables.

### *Frutos secos*

Varios estudios han relacionado el consumo de frutos secos con una menor frecuencia de enfermedades del corazón y de diabetes. Tanto los frutos secos tradicionales (nueces, avellanas, almendras, pistachos) como los cacahuets son muy ricos en grasa, pero ésta siempre es insaturada, y se ha comprobado repetidamente que el consumo diario de unos 50 g de frutos secos reduce las cifras de colesterol. Además, los frutos secos contienen proteí-

na vegetal de alta calidad, fibra, minerales, vitamina E y otros antioxidantes.

Muchos de estos componentes beneficiosos están en la piel y se pierden en los frutos secos tostados. Aunque tienen un elevado contenido calórico, inducen saciedad y no hay evidencias de que su consumo frecuente contribuya a ganar peso. Por todos estos motivos, no hay limitaciones en el consumo de frutos secos en una dieta saludable.

#### *Bebidas*

Los refrescos azucarados contienen calorías sin valor nutritivo, por lo que deben elegirse refrescos *light*. En las personas con triglicéridos elevados debe limitarse el consumo de cualquier tipo de bebida azucarada, incluidos los zumos ricos en azúcar.

**Tabla 2. ¿Sigue usted una alimentación adecuada?**

**Sí: +1 No: -1**

1. Consume hortalizas y verduras al menos 6 días a la semana
2. Consume frutas a diario
3. Consume cereales integrales
4. Consume legumbres 2 o más días a la semana
5. Consume frutos secos 2 o más días a la semana
6. Consume aceite de oliva a diario
7. Consume pescado al menos 3 veces a la semana
8. Consume un máximo de 3 huevos a la semana
9. Evita consumir carne roja o embutidos más de 2 veces a la semana
10. Evita tomar leche y derivados lácteos si no son desnatados
11. Evita añadir sal a las comidas en la mesa
12. Evita consumir bollería industrial
13. Evita consumir refrescos industriales edulcorados
14. Evita abusar del alcohol

La alimentación adecuada para la prevención cardiovascular es la que suma 14 puntos positivos. Cuanto más se acerque su alimentación a esta puntuación, más le ayudará a alcanzar mejores condiciones de salud

#### *Espicias y salsas*

Las especias y hierbas aromáticas (pimienta, pimentón, mostaza, perejil, orégano, albahaca, laurel, tomillo, etc.) carecen de valor calórico pero contienen abundantes antioxidantes, por lo que se recomienda su utilización habitual para condimentar platos y elaborar salsas. El sofrito, elaborado cocinando lentamente ajo, cebolla, puerros, tomate, etc., en aceite de oliva, es una manera muy saludable y mediterránea de cocinar, y es altamente recomendable. La mayonesa debe limitarse por su alto valor calórico y contenido en colesterol de la yema de huevo. Las salsas elaboradas con leche entera, mantequilla o grasas animales son ricas a la vez en calorías y grasas saturadas, por lo que no son recomendables.

**Tabla 3. Consejos de alimentación saludable**

Siga estas sencillas recomendaciones y, además de cuidar su salud, se sentirá mejor

1. Tome verduras, hortalizas y frutas (o zumos naturales) en cada comida
2. Consuma los cereales y sus derivados de preferencia integrales.
3. Consuma más pescado y aves que carnes rojas y embutidos
4. Consuma frutos secos 2 o más veces por semana.
5. Cocine y aliñe los alimentos con aceite de oliva y escoja las variedades virgen extra
6. Consuma legumbres 2 o más veces a la semana
7. Limite el consumo de huevos a no más de tres por semana
8. Si consume alcohol, hágalo con moderación
9. Consuma lácteos desnatados en vez de enteros o enriquecidos
10. Evite la bollería industrial, fritos de bolsa y precocinados si no conoce su composición
11. Evite añadir sal a las comidas en la mesa