

¿QUÉ PUEDO MODIFICAR EN MI ALIMENTACIÓN SI TENGO ALGUNA DISLIPIDEMIA?

Las dislipidemias son alteraciones de los lípidos (grasas) en sangre causadas por diferentes factores, uno de ellos puede ser la alimentación, por lo cual una dieta adecuada es parte esencial del tratamiento.

Para las personas con dislipidemias, estén o no bajo tratamiento farmacológico, la adopción de algunas de las siguientes recomendaciones podría mejorar los niveles de lípidos en sangre.

RECOMENDACIONES:

1. Reemplazar productos de granos refinados (pan industrializado, galletas, pasteles) con productos de granos integrales con alto contenido de fibra siempre que sea posible.
2. Beber agua natural, agua mineral o té sin azúcar en lugar de refrescos y jugos de frutas endulzados con azúcar.
3. Limitar el consumo de lácteos enteros, quesos añejos o amarillos, helados y algunos aceites vegetales como el de palma y el de coco, por su alto contenido de grasas saturadas.
4. Incluir verduras en cada tiempo de comida principal.
5. Limitar la cantidad de bebidas alcohólicas de ser posible, consumo nulo.
6. Incluir grasas saludables en sus comidas, moderando las cantidades, por ejemplo: aceite de oliva, nueces, almendras y cacahuates naturales.

