



DISLIPEMIAS

RECOMENDACIONES

para mantener una dieta saludable y controlar el colesterol en el contexto de pandemia por el COVID-19



Daniel Escribano Pardo, Fernando Lago Deibe, Ignacio Párraga Martínez, Alicia Val Jiménez
Miembros del Grupo de Trabajo de Dislipemias de la semFYC

GRASAS COMESTIBLES.

La variedad virgen del aceite de oliva es la más saludable, por lo que se recomienda su uso diario tanto en la cocina como en la mesa. Si se desea utilizar aceites ricos en ácidos grasos poliinsaturados como los de colza, soja y girasol; hay que usarlos en crudo para aderezar y no para cocinar o freír. En cambio, el aceite de oliva virgen resiste bien las temperaturas de fritura. Las margarinas tampoco deben usarse para cocinar o freír, solo para untar.

HUEVOS.

Si bien hay recomendaciones discordantes respecto a los huevos y la salud en distintas guías nutricionales, las evidencias científicas actuales sugieren que su consumo no es perjudicial en el contexto de una dieta saludable. Tanto la población general sana como las personas con factores de riesgo cardiovascular, enfermedad cardiovascular previa o diabetes mellitus tipo 2, pueden consumir hasta un huevo al día sin temor por su salud cardiometabólica.

CARNES.

La carne no procesada puede consumirse de forma moderada, 3-4 veces por semana, de preferencia carnes magras y blancas, retirando la grasa visible antes de cocinarlas. No se recomienda el consumo de carne procesada y sus derivados, que en todo caso solo podría hacerse de forma ocasional.

PESCADOS Y MARISCOS.

Consumir pescado o marisco al menos 3 veces por semana, dos de ellas en forma de pescado azul. Las mujeres embarazadas y los niños deben evitar el atún rojo, el cazón, el pez espada y la caballa.

LÁCTEOS.

Es recomendable consumir al menos 2 raciones diarias de lácteos (leche, leche fermentada, yogur, queso, etc.), en especial por su importante papel nutricional en el metabolismo del calcio y por su riqueza en proteínas de alta calidad biológica. Se aconseja reducir el consumo de grasa láctea concentrada, como la mantequilla y la nata.

LEGUMBRES Y CEREALES.

Para promover la salud cardiovascular y ayudar a reducir el colesterol, es recomendable consumir una ración de legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, etc.) al menos 4 veces por semana. El consumo recomendado de cereales integrales es de unas 4 raciones/día, incluyendo pan en todas las comidas del día, pasta 2-3 veces/semana y arroz 2-3 veces/semana. Es interesante la sabia costumbre de nuestra dieta en la que se asocian cereales y legumbres en la misma comida (por ejemplo, arroz con lentejas), lo que completa los aminoácidos deficitarios en cada alimento, resultando una mezcla completa de proteínas de alto valor biológico.

FRUTOS SECOS.

Consumir con frecuencia (a diario o al menos 3 veces por semana) un puñado de frutos secos (equivalente a una ración de 30 g). Se aconseja consumirlos crudos y sin pelar (no tostados ni salados) si es factible, ya que la mayor parte de los antioxidantes están en la piel. Para mantener el efecto reductor del apetito y evitar ganar peso, deben consumirse durante el día y no como postre después de cenar. Esta recomendación puede aplicarse a todas las personas de cualquier edad (a partir de los 5 años).

CACAO Y CHOCOLATE.

Puede consumirse chocolate negro a diario a las dosis del gusto de cada persona, para reducir el riesgo cardiovascular en el contexto de una dieta saludable. No hay que temer que el consumo de chocolate negro cause un aumento indebido de peso, si bien se aconseja consumirlo durante el día y no por la noche después de cenar, cuando el efecto reductor del apetito no se puede compensar ingiriendo menos alimentos en la comida siguiente.

CAFÉ Y TÉ.

El consumo habitual de dosis moderadas de hasta 5 tazas por día de café (filtrado o instantáneo, completo o descafeinado) o té (verde o negro) es beneficioso para la salud cardiovascular; además, el té reduce el colesterol. Por estos motivos, ambas bebidas son recomendables tanto en personas sanas como en aquellas con factores de riesgo cardiovascular. Estas bebidas no aportan calorías, excepto si se consumen con un exceso de azúcar.



FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS.

Son componentes obligados de cualquier alimentación saludable por su amplio espectro de beneficios, incluyendo la reducción de las tasas de ECV y la mortalidad por esta causa. Afortunadamente, estos alimentos abundan en la tradición culinaria de nuestro país y, puesto que su beneficio es dosis-dependiente, se recomienda que se consuman al menos 5 raciones al día entre verduras y frutas. El consumo debe ser variado, tanto en crudo como en platos cocinados, siendo importante evitar las preparaciones a las que se añaden azúcares en su elaboración, gastronómica o industrial. Con respecto a los tubérculos (patatas), se recomienda un consumo moderado de 2-4 raciones/semana, preparadas asadas o cocidas preferentemente. Se debe limitar el consumo de patatas procesadas comercialmente, especialmente fritas y con sal añadida.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser siempre con las comidas y en el marco de una dieta saludable como la mediterránea. Las recomendaciones para hombres y mujeres son diferentes, ya que éstas son más sensibles a los efectos del alcohol. El consumo tolerable sería para los primeros entre 2 o 3 copas al día (máximo 30 g/día) y para las mujeres, entre 1 y 2 copas al día (unos 15 g/día). Los varones de más de 65 años tampoco deberían sobrepasar los 20 g/día.

BEBIDAS CON AZÚCARES AÑADIDOS.

Las bebidas azucaradas forman parte de la dieta habitual de muchos individuos a nivel global y pueden suponer hasta un 20% del consumo calórico diario. La sustitución de este tipo de bebidas por agua sería muy importante para reducir el consumo energético y el riesgo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades relacionadas. Si el paciente no acepta dicha sustitución, podemos recurrir a las bebidas con edulcorantes artificiales hasta que no tengamos pruebas científicas de primer nivel sobre su inocuidad.

ACTIVIDAD FÍSICA.

Realización de algún tipo de actividad física en su domicilio, evitando periodos sedentarios prolongados (por ejemplo, siguiendo alguno de los numerosos vídeos existentes en diferentes plataformas de internet) y no olvidar «pasar por la báscula» de forma periódica.

Tabla 1. Tabla de frecuencia de consumo de alimentos

Frecuencia de consumo	Diario	3 veces por semana como máximo	Desaconsejado u ocasional
Grasas comestibles	Aceite de oliva, preferentemente virgen	Margarina	Freír con aceites de semillas
Huevos	Huevos enteros en cualquier preparación culinaria	Pacientes con diabetes	
Pescados ¹	Azul o blanco	Marisco	Pescados en salazón, ahumados
Carnes ²	Volatería y conejo	Carnes rojas magras	Carnes procesadas y embutidos
Productos lácteos	Leche y yogures semidesnatados o desnatados (sin azúcar). Quesos frescos	Leche y yogures enteros (sin azúcar). Quesos curados	Mantequilla, nata, quesos curados en pacientes hipertensos
Legumbres y cereales	Cereales integrales, legumbres	Arroz, pasta	Cereales de harina refinada
Frutos secos y cacahuetes	Crudos (30-45 g)	Tostados	Salados
Chocolate	Negro con cacao \geq 70%	Negro con cacao < 70 %	Chocolate con leche y blanco
Café y te	Té sin limitación, café hasta 5 diarios (sin azúcar)		
Frutas, verduras, féculas	4-5 raciones combinando los distintos tipos de frutas y verduras	Alimentos ricos en féculas (patatas)	Zumos de frutas comerciales y patatas fritas comerciales
Bebidas alcohólicas	Limitar a 30 g de alcohol en hombres bebedores y 15 g en mujeres. Preferentemente bebidas fermentadas (vino, cerveza) con las comidas		No aconsejable en los no bebedores
Productos con azúcares añadidos			Evitar cualquier alimento con azúcar añadido
Preparación de los alimentos ³	Preferiblemente cocidos, a la plancha o rehogados	Alimentos fritos en aceite de oliva virgen	Evitar ahumados, procesados y fritos en aceites refinados
Sal	Entre 2,5-4 g diarios		Salazones

1. Se recomienda consumirlo al menos dos veces a la semana.

2. Las carnes, fuente importante de proteínas animales, deben alternarse con el pescado, consumiendo una de estas opciones al día. Es preferible la carne blanca a la carne roja.

3. El consumo de platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro, elaborada a fuego lento con aceite de oliva virgen (sofrito) puede realizarse a diario.

BIBLIOGRAFÍA

Pérez-Jiménez F, Pascual V, Meco JF, Pérez P, Delgado J, Doménech M et al. Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. Clin Investig Arterioscler. 2018;30(6):280-310. DOI: 10.1016/j.arteri.2018.06.005

