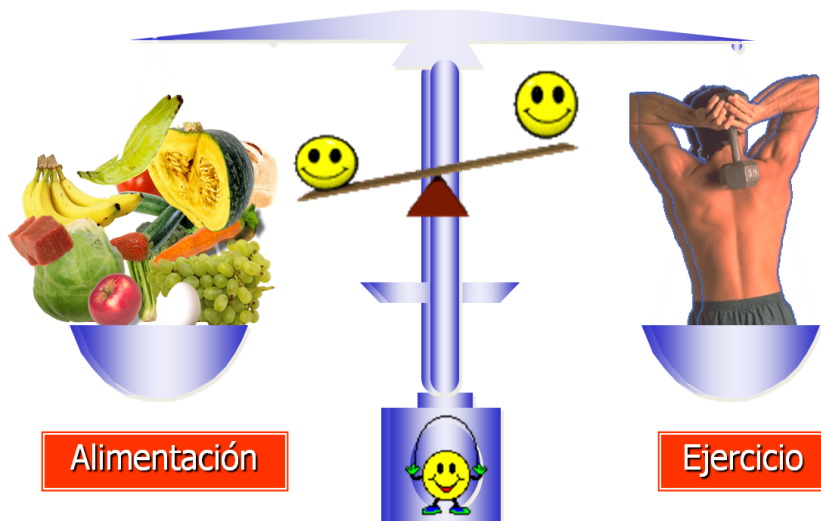


# CON BALANCE PERFECTO



**SALUD PERFECTA**

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
NUTRICION Y SALUD COMINUTARIA

## GUÍA ALIMENTARIA PARA PERSONAS CON DISLIPIDEMIAS



# Qué es la dislipidemia?

Las dislipidemias son alteraciones que se manifiestan en concentraciones anormales de algunas grasas en la sangre (colesterol o triglicéridos)

## FACTORES DE RIESGO PARA PRESENTAR DISLIPIDEMIAS

- Historia Familiar (padres o abuelos con infarto antes de los 55 años)
- Edad y Sexo (hombre mayor de 45 años, mujer postmenopáusica)
- Obesidad
- Tabaquismo
- Alcoholismo
- Inactividad (sedentarismo)
- Presión arterial elevada
- Diabetes Mellitus

**Si presenta 2 o más de estos factores y su colesterol es alto comience hoy mismo cambiando su estilo de vida para reducir su factor de riesgo y consulte a su médico**



## Recomendaciones generales

1. Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres.
  2. Disminuir el consumo de aceites y grasas. Preferir aceites vegetales como el aceite de oliva o de soya.
  3. Limitar el consumo de carnes rojas. Preferir carnes de pescado y de ave sin piel.
  4. Consumir productos lácteos de bajo contenido graso.
  5. Reducir el consumo de sal.
  6. Moderar o suprimir el consumo de azúcar y derivados.
  7. No beber, o consumir alcohol con moderación.
- Si los triglicéridos están altos se debe eliminar el azúcar y el alcohol.
8. Evitar los alimentos fritos.
  9. Comer una variedad de alimentos ricos en fibra, como avena, pan integral y manzanas.
  10. Realizar actividad física diaria.



## ¿Qué es el colesterol y de donde proviene?

Existen dos tipos de colesterol: el de la sangre y el de los alimentos.

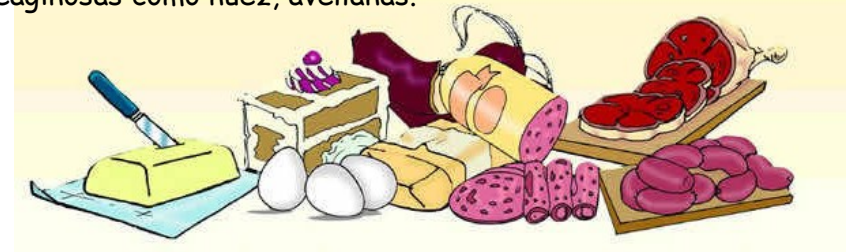
El colesterol cumple importantes funciones en el organismo, forma parte de las membranas celulares, produce hormonas entre otras funciones.

El organismo fabrica colesterol en el hígado (70%) y el resto proviene de los alimentos que comemos.

Un alto consumo de grasas saturadas, eleva el colesterol sanguíneo.

**Las grasas saturadas:** son las que provocan mayor daño a la salud. Estas las encontramos en las grasas de carnes, lácteos (leche, yogurt, quesos), mantequilla, crema, margarina hidrogenada y manteca, es decir grasas de origen animal.

**Las grasas de tipo monoinsaturadas y poliinsaturadas:** tienen un efecto cardioprotector, por lo que la recomendación en cuanto al consumo de grasas es preferir este tipo. Las encontramos en el aguacate, en el aceite vegetal (olivo, maíz, cártamo, girasol), en las oleaginosas como nuez, avellanas.



## ¿Que son los triglicéridos?

Son compuestos que contienen ácidos grasos. Aportan energía, son fundamentales para el crecimiento y desarrollo celular, colaboran en la inmunidad y coagulación sanguínea.

Los triglicéridos no se depositan en las arterias, pero pueden favorecer a que el colesterol se deposite.

Un alto consumo de azúcar, carbohidratos y alcohol puede aumentar los niveles de triglicéridos.



## Disminuya el consumo de grasa saturada y colesterol

PAF *Designar*  
Instituto para el Desarrollo de  
Nutrición y Salud  
www.nutriciondesalud.net



Origen Animal

Contienen  
**COLESTEROL**

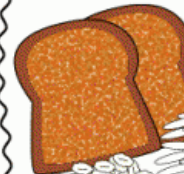
### Origen Vegetal



Un abuso en el consumo  
de estos productos, puede  
elevar los niveles de  
colesterol en sangre

## Alimentos que se deben incluir

PAF *Designar*  
Instituto para el Desarrollo de  
Nutrición y Salud  
www.nutriciondesalud.net



Cereales  
Integrales



Leguminosas



Agua



Frutas



Vegetales

## Alimentos Permitidos



Grasa Vegetal



Lácteos  
Descremados

PAF *Designar*  
Instituto para el Desarrollo de  
Nutrición y Salud  
www.nutriciondesalud.net

## Alimentos Restringidos

PAF *Designar*  
Instituto para el Desarrollo de  
Nutrición y Salud  
www.nutriciondesalud.net



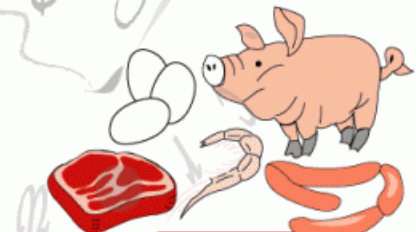
Lácteos  
Sin Descremar



Productos altos  
en grasa



Grasa Animal



Carnes