

# DIETA COLESTEROL ELEVADO

CARDIOVASCULAR

## ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA DIETA CON EL COLESTEROL ELEVADO?

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo, necesaria para el normal funcionamiento del organismo.

La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace junto a unas partículas llamadas lipoproteínas.

Cuando las células son incapaces de absorber todo el colesterol que circula por la sangre, éste se deposita en la pared de la arteria provocando a la larga un estrechamiento y endurecimiento de las vías, pudiendo desencadenar con complicaciones cardiovasculares. Por eso, si los niveles de colesterol en sangre están por encima de los 200 mg/dl se corre mayor riesgo de sufrir complicaciones cardiovascular.

La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se puede obtener a través de algunos alimentos. Por eso la importancia de cuidar nuestra alimentación, para evitar tener el colesterol elevado.

La alimentación es clave para regular los niveles de colesterol y no tener que depender siempre de los medicamentos.

|                  | <b>DESAYUNO *</b>  | <b>MEDIA MAÑANA</b>                                    | <b>COMIDA</b>  | <b>MERIENDA</b>                    | <b>CENA</b>  |
|------------------|--|--|--|------------------------------------|--|
| <b>LUNES</b>     | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO<br><br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)                                | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | VERDURAS Y MERLUZA AL HORNO, SERVIR CON UN TOMATE RALLADO A MODO DE SALSA, CON UNA PIZCA DE ORÉGANO Y PIMIENTA   | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRESCO y ESPARRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS Y SALTEADOS A LA PLANCHA Y 4 TOMATES CHERRYS                |
| <b>MARTES</b>    | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL<br><br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ) | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ENSALADA DE ESPINACAS BABY CON LENTEJAS, 4 CHERRYS, HUEVO DURO Y RABANO LAMINADO, AOVE Y SAL   | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | SALMÓN CON UNA RODAJA DE LIMÓN, UNA PIZCA DE PIMIENTA Y ROMERO, CON GUARNICIÓN DE CEBOLLA MORADA Y ZANAHORIA AL VAPOR, AÑADIR AOVE AL SERVIR |
| <b>MIÉRCOLES</b> | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO<br><br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)                                | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ENSALADA DE JUDIA VERDE, BRÓCOLI, PIMIENTO Y CEBOLLA AL VAPOR, CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL. AÑADIR UN TOQUE DE SEMILLAS VARIADAS | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | SALTEADO DE VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI, PIMIENTO, ZANAHORIA, PUERRO...AL GUSTO) CON UN PUÑADO DE GAMBITAS PELADAS                            |
| <b>JUEVES</b>    | 1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA   | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ESPINACAS CON PATATA, SALTEADAS CON CHAMPIÑONES<br><br>HAMBURGUESA DE POLLO, LO MÁS DESGRASADA POSIBLE   | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | MERLUZA CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA, AL VAPOR  |
| <b>VIERNES</b>   | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO<br><br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)                                     | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA A LA FINAS HIERBAS CON ARROZ O QUINOA SALTEADO CON VEGETALES   | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | ESPINACAS SALTEADAS A LA SARTÉN CON CHAMPIÑONES Y UNA HAMBURGUESA DE POLLO (VER SIEMPRE EL MÁXIMO % DE POLLO)                                |
| <b>SÁBADO</b>    | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ<br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)                          | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | ENSALADA DE PASTA DE ESPELTA CON VERDURITAS SALTEADAS Y SALSA DE TOMATE NATURAL  | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | SALTEADO DE JUDIA VERDE CON UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL Y TOMATES CHERRY   |
| <b>DOMINGO</b>   | 1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA   | 1 PIEZA DE FRUTA Y 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | 1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO, MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA, CON 1 CORTE FINO DE MOZZARELLA Y ORÉGANO AL HORNO    | YOGUR NATURAL CON LECITINA DE SOJA | CALDO VEGETAL CON VERDURAS HERVIDAS (ZANAHORIA, PUERRO, CHAMPIÑONES...)<br><br>TORTILLA FRANCESA DE 1 HUEVO + UNA CLARA                      |

(\*) Consulta en nuestra web los posibles productos relacionados.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías. Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Recuerda que para mayores resultados, es importante realizar ejercicio físico. A la vez que ayuda a mantenerse saludable y en un peso estable.