

RÉGIMEN ALIMENTICIO PARA PACIENTE CON COLESTEROL ELEVADO

CARLA FLORES

MEDIDAS	02/12/2014
EDAD	33 años
PESO	85
IMC	32
% DE GRASA	35



VALORES NORMALES

IMC IDEAL	18,5 - 24,9
% DE GRASA IDEAL	20
Peso óptimo	70 kilos

El plan alimenticio para una persona que tiene colesterol elevado, en primer lugar, requiere un cambio en el estilo de vida, el mismo que incluye: hacer ejercicios, control de su peso, cambio de hábitos alimentarios, reducir la ingesta de alcohol.

- **Alimentos recomendables de consumir:** frutas y verduras, cinco raciones al día; hortalizas; cereales integrales (pan, pasta, arroz); legumbres, pescado, atún, sardina, boquerón, salmón; frutos secos (nueces, almendras) y aceite de oliva virgen. Estos alimentos nos ayudarán a reducir los niveles de colesterol en sangre y aumentar el colesterol bueno llamado -HDL

Aumente el consumo de fibra: la fibra ayuda a reducir niveles de colesterol en sangre. Está presente en los cereales integrales, el salvado de avena, el germen de trigo, la avena integral, el pan integral y el arroz integral, los frijoles, lentejas, garbanzos.

- **Alimentos que se deben reducir en consumo diario:** alimentos que contengan elevado porcentaje de grasa los lácteos enteros, la mantequilla, las carnes grasas, embutidos, frituras. La cocción de los alimentos de preferible deben ser con poca grasa como: al horno, a la plancha, a la parrilla, al microondas, asado o cocción al vapor.

El consumo de agua es de vital importancia debido a que nos limpiará el organismo y a través de la orina eliminará el exceso de grasa que nuestro organismo tiene.

DÍA 1	Desayuno <i>1 vaso de jugo de papaya 1 vaso de yogurt descremado 1 taza chica de cereal con fibra</i>
	Media mañana <i>1 puñado de frutos secos</i>
	Almuerzo <i>Papa al horno Pollo sin piel al horno Ensalada de pepino, lechuga tomate Agua</i>
	Media tarde <i>Infusión Queso descremado en trozos</i>
	Cena <i>Sopa de pollo con verduras Agua</i>

DÍA 2	Desayuno <i>1 vaso de jugo de piña 1 pan pita con jamón de pavita</i>
	Media mañana <i>Papaya en trozos</i>
	Almuerzo <i>Pescado al vapor Choclo mediano Ensalada de cebolla y tomate Agua</i>
	Media tarde <i>Infusión 4 galletas integrales de avena</i>
	Cena <i>Pescado al vapor, Choclo mediano Ensalada de cebolla y tomate Agua</i>

Día 3	Desayuno <i>1 vaso de jugo de naranja</i> <i>1 pan pita con atún</i>
	Media mañana <i>Melón en trozos</i>
	Almuerzo <i>Pollo al horno con ensalada rusa</i> <i>Gelatina dietética</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Infusión</i> <i>Queso descremado</i> <i>en trozos</i>
	Cena <i>Pollo al horno con ensalada rusa</i> <i>Agua</i>

Día 4	Desayuno <i>1 vaso de jugo de papaya</i> <i>1 pan integral con jamón de pavita</i>
	Media mañana <i>Piña en trozos</i>
	Almuerzo <i>Puré de papa con guiso de pollo</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Infusión</i> <i>4 galletas integrales</i> <i>fibra</i>
	Cena <i>Pollo a la plancha</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Agua</i>

DÍA 5	Desayuno <i>1 vaso de jugo de naranja</i> <i>1 pan pita con pollo</i>
	Media mañana <i>1 mandarina</i>
	Almuerzo <i>Tallarines al pesto 1 taza</i> <i>Ensalada de lechuga, tomate cherry,</i> <i>50 gr. De queso descremado,</i> <i>champiñones</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>1 cereal bar</i>
	Cena <i>Filete de pollo a la plancha</i> <i>Ensalada lechuga, tomate</i> <i>Agua</i>

DÍA 6	Desayuno <i>1 vaso de jugo de melón</i> <i>1 sándwich cappellese con pan pita queso descremado</i>
	Media mañana <i>1 manzana</i>
	Almuerzo <i>Ensalada cocida (vainita, choclo</i> <i>desgranado, lechuga, palta)</i> <i>Pescado al vapor</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Yogurt</i>
	Cena <i>Crema de zapallo</i> <i>Infusión</i>

DÍA 7	Desayuno <i>1 vaso de jugo de piña</i> <i>2 panes con pollo</i>
	Media mañana <i>1 pera</i>
	Almuerzo <i>Locro con filete de pollo</i> <i>Ensalada de lechuga, tomate palta</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>1 barra de cereal</i>
	Cena <i>Sándwich royal: pan pita con pollo a la plancha, huevo a la plancha queso descremado</i> <i>Agua</i>

