



Per reduir el sobrepès es reduirà la ingesta calòrica igual que en el cas de tenir hipertensió i diabetis. La dieta ha de ser variada amb abundància de cereals, llegums, fruites i verdures. Una dieta rica en peix blau és molt aconsellable (sardina, truita, tonyina, verat, salmó). Es disminuirà el consum de carns vermelles, llet sencera i derivats (formatges grassos, gelats, nata, mantega, iogurts sencers) ous (màx. 2 a 3 ous per setmana). Preferentment es consumirà oli d'oliva i eviteu productes de pastisseria, fregits i precuinats que sovint contenen olis de coco i palma. S'evitarà fumar i consumir alcohol, així com limitar el consum excessiu de sal. Fer exercici físic (aeròbic, de coordinació, flexibilitat i de força) de forma regular i adaptat a cada edat (marxes a peu, bici, natació, ball, ioga, gimnàstica, peses...) preferentment en grup, eviteu zones de molt de trànsit circulatori i feu sortides a la naturalesa, tot això, millorarà enormement el vostre benestar físic, psíquic i social.

LA DIETA MEDITERRÀNIA ÉS FONT DE SALUT



LA DIETA MEDITERRÀNIA ÉS FONT DE SALUT

Recomanacions per a persones propenses a tenir nivell de colesterol alt i excés de pes.

Dins el marc geogràfic del mediterrani, s'ha configurat al llarg dels anys, un model comú d'alimentació i forma de vida, que per les seves característiques, ens ofereix una protecció davant algunes malalties com les

- Cardiovasculars
- Algunes tumoracions
- Malalties de la nutrició i del metabolisme

Entre elles, les malalties cardiovasculars constitueixen la primera causa de la mortalitat de la nostra comunitat autònoma. Controlar factors de risc com la hipercolesterolèmia, la hipertensió, el tabaquisme i el sedentarisme, aconseguiríem disminuir seqüeles i morts evitables.

La dieta mediterrània ens ajuda a combatre la hipercolesterolèmia. El perfil de consum d'aquesta dieta es basa en quatre punts
















- Un baix contingut de greixos i àcids grassos saturats (greixos animals principalment)
- Un alt consum de cereals.
- Abundància de llegums, fruita i verdura.
- L'ús bàsic d'oli d'oliva.

A més de seguir una dieta el més natural possible, amb productes locals i frescos de temporada, s'ha de completar amb un estil de vida saludable, fer sopars lleugers, exercici físic, no fumar, distreure's, descansar suficientment i respectar els ritmes biològics, de manera regular, en la mesura del possible.

Recomanacions dietètiques generals per a persones propenses a tenir nivell de colesterol alt i excés de pes.

- El iogurt i la llet, semidescremats o descremats.
- Evitar la mantega, i consumir amb molta moderació la margarina. És millor substituir-la per oli d'oliva.
- Ensalades totes sense ou.
- Verdures, tot tipus.
- Fruita, tot tipus.
- Llegums, tots.
- Fruits secs, tots amb moderació.
- Arròs, sí.
- Pastes, millor si s'han elaborat sense ou.
- Carn, sense greix, pollastre sense pell, conill, vedella i bou amb moderació, llom de porc sense greix. No s'ha de menjar cuixot amb greix.
- Vísceres, no se'n de menjar. Els cervells són els que tenen més colesterol.
- Embotits, i formatges grassos, no se'n de menjar.
- Peixos, tots blans o blaus. El peix és preferible a la carn.
- El marisc amb moderació.
- Ous màxim 2 a la setmana. Blancs d'ou sense limitació.
- Melmelades amb moderació.
- Refrescs, suc de fruita naturals i begudes no alcohòliques poc ensucrades.

Recomanacions dietètiques per a la prevenció de l'aterosclerosi a la població general

	Recomanables	Consum moderat i limitat	No aconsellables
	Cereals cereals pa integral arròs integral farina integral galetes integrals pastes	pastes amb ou galetes d'oli d'oliva	pastisseria croissant magdalenes galetes
	Fruites totes avocats	olives	coco
	Hortalisses totes	patates fregides	patates xips
	Llegums tots		
	Llet llet desnatada iogurt desnatat	llet semidesnatada iogurt semidesnatat llet sencera formatge fresc	formatge gras flam nata
	Derivats	Ou sencer 2-3 / setmana	
	Ou		
	Marisc marisc de petxina marisc	calamars	peix fregit
	Peix peix blau sardina truita tonyina verat salmó peix blanc	sardines en llauna	ous de peix
	Carns pollastre/gall d'indi sense pell conill pernil paté	vaça, bou, vedella xai, porc salsitxes vísceres ànec oca	hamburguesa bacó
	Olls oli d'oliva oli de gira-sol i blat de moro	margarines vegetals olis de palma i coco	mantega
	Postres pastisseria cassolana amb llet desnatada suc de canya mel melmelada	çaramels flam sense ou torró massapà	xocolata i pastissos postres amb llet sencera ou, nata i mantega
	Fruits secs nous ametlles castanyes dàtils avellanes prunes seques panses albreccos	cacauets	cacauets salats coco pipes salades gira-sol i d'altres...
	Begudes infusions suc natural aigua mineral café i te màx. 3 al dia	refrescos ensucrats	
	Espècies i salses pebre mostassa herbes allíoli	maionesa sofregits	



Para reducir el sobrepeso, se reducirá la Ingesta calórica al igual que en caso de padecer hipertriglicéridemia. La dieta debe ser variada con abundancia de cereales, legumbres, frutas y verduras. Una dieta rica en pescado azul es muy aconsejable (sardina, trucha, atún, caballa, salmón). Se disminuirá el consumo de carnes rojas, leche entera y derivados (quesos grasos, helados, nata, mantequilla, yogures enteros), huevos (máx. 2 a 3 huevos x semana). Preferentemente se consumirá aceite de oliva evitando productos de bollería, fritos y precocinados que con frecuencia contienen aceites de coco y palma. Se evitará fumar y consumir alcohol, así como limitar el consumo de exceso de sal. Realizar ejercicio físico (aeróbico, de coordinación, flexibilidad y fuerza) de forma regular, y adaptado a la edad (marchas a pie, bici, natación, baile, yoga, gimnasia, pesas...) de preferencia en grupo, evitando rutas de mucho tráfico circulatorio, y haciendo salidas a la naturaleza, todo ello mejorará enormemente el bienestar físico, psíquico y social.

LA DIETA MEDITERRÁNEA ES FUENTE DE SALUD



Ajuntament  de Palma

LA DIETA MEDITERRÁNEA ES FUENTE DE SALUD

Recomendaciones para personas propensas a tener nivel de colesterol alto y sobrepeso.

Dentro del marco geográfico del Mediterráneo, se ha configurado a lo largo de los años, un modelo común de alimentación y forma de vida, que por sus características, nos ofrece una protección frente algunas enfermedades como las:

- Cardiovasculares
- Algunas tumoraciones
- Enfermedades de la nutrición y del metabolismo

Entre ellas, las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de la mortalidad de nuestra comunidad autónoma. Controlando factores de riesgo como la hipercolesterolemia, la hipertensión, el tabaquismo y el sedentarismo, lograríamos disminuir secuelas y muertes evitables.

La dieta mediterránea ayuda a combatir la hipercolesterolemia. El perfil de consumo de esta dieta se basa en cuatro puntos:

- Un bajo contenido de grasas y ácidos grasos saturados (grasas animales principalmente)
- Un alto consumo de cereales.
- Abundancia de legumbres, frutas y verduras. El uso básico de aceite de oliva.

Además de seguir una dieta lo más natural posible, con productos locales frescos y de temporada, debe completarse con un estilo de vida saludable, hacer cenas ligeras, ejercicio físico, no fumar, distraerse, descansar suficientemente, y respetar los ritmos biológicos en la medida de lo posible.

Recomendaciones generales dietéticas para personas propensas a tener nivel de colesterol alto y sobrepeso

- El yogur y la leche, semidescremados o descremados.
- Evitar la mantequilla, y consumir con mucha moderación la margarina. Es mejor sustituirla por verdad de oliva.
- Ensaladas todas sin huevo.
- Verduras: todo tipo.
- Fruta, todo tipo.
- Legumbres, todas.
- Frutos secos, todos con moderación.
- Arroz, sí
- Pastas, mejor si se han elaborado sin huevo.
- Carne, sin grasa. Pollo sin piel, conejo, ternera y buey con moderación, lomo de cerdo sin grasa. No se " debe comer Jamón con grasa.
- Vísceras, no se deben comer. Los cerebros son los que tienen más colesterol.
- Embutidos, y quesos grasos no se deben comer.
- Peces, todos blancos ó azules. El pescado es preferible a la carne.
- El marisco con moderación.
- Huevos máximo 2 a la semana. Claras de huevo sin limitación.
- Mermeladas con moderación.
- Refrescos, zumos de fruta naturales y bebidas no alcohólicas poco azucaradas.

Recomendaciones dietéticas para la prevención de la aterosclerosis en la población general



Cereales

Recomendables
pan integral
arroz integral
galletas integrales
harina integral
cereales
pasta

Frutas

todas

Hortalizas

todas

Legumbres

todas

Leche

leche desnatada
yogur desnatado

Darivados

Huevo

Marisco

marisco de concha

Pescado

pescado azul
sardina
trucha
atún
caballa
salmón
pescado blanco

Carnes

pollo/pavo sin piel
conejo

Aceltes

aceite de oliva

Postres

repostería casera
con leche desnatada
azúcar
miel, mermelada

Frutos secos

nueces
almendras
castañas
dátiles
avellanas

Bebidas

infusiones
zumos
agua mineral
café máx. 3 al día
te máx. 3 al día

Espesies y salsas

pimienta,
mostaza,
hierbas, sofritos,
alioli

Consumo limitado

pastas al huevo
galletas de aceite de oliva

aguacates
aceitunas

patatas fritas

leche semidesnatada
yogur semidesnatado

queso fresco

huevo entero 2,3/semana

calamares
marisco

sardinas en lata

vaca, buey, ternera
cordero, cerdo
Jamón
paté

margarinas vegetales
aceites de girasol y maíz

caramelos
flan sin huevo
turrón mazapán

cacahuetes

refrescos azucarados

mayonesa

No aconsejables

magdalenas
croissant
bollos
galletas

coco

patatas chips

queso graso
flan
leche entera

nata

pescado frito
en aceite no recomendado

huevas de pescado

hamburguesa
bacon
salchichas
vísceras
pato ganso

tocino
mantequilla
aceites de palma i coco

chocolates-pasteles
con leche eritera
nata, mantequilla, huevo

cacahuetes salados
coco