

Nutrición y dietética

Tema 10. Dietas controlada en grasa en las dislipemias



Factor de riesgo cardiovascular

- Relación directa entre prevalencia de ECV y valores de colesterol plasmático.
- Hiperlipemia o dislipemia:
 - Aumento de colesterol y/o TG.
 - Disminución del colesterol HDL.
- El consumo de AGS relacionado con aumento de colesterol total y LDL.
- La dieta es tto inicial en la prevención de ECV.
- Otros: HTA, obesidad, diabetes, tabaquismo...

Clasificación terapéutica

Tipo	Colesterol total	Triglicéridos
Hipercolesterolemia	> 200 mg/dl	< 200 mg/dl
Hiperlipemia mixta	> 200 mg/dl	> 200 mg/dl
Hipertrigliceridemia	< 200 mg/dl	> 200 mg/dl

- ✓ Hiperlipemia congénita o primaria
- ✓ Hiperlipemia adquirida o secundaria

Influencia de los nutrientes sobre el perfil lipídico

Nutriente	Colesterol	cLDL	cHDL	TG
AG saturados	↑↑	↑	↑	↑
AG monoinsaturados	↓=	↓	↑=	↑=
AG poliinsaturados n-6	↓	↓	↓	↓
AG poliinsaturados n-3	↓	↓	↓	↓
Colesterol	↑	↑	↑	--
AG trans	↑	↑	--	--
HC simples	↓=	↓=	↓	↑
Alcohol	--	--	↑	↑

Recomendaciones nutricionales

- Modificación dietética de por vida.
 - Reducir consumo de grasa 30% del VCT.
 - Reducir AGS (< 10%), AGMI (15-20%) y AGPI (<7%).
 - Limitar ingesta alimentos ricos en colesterol (<300mg/día).
 - HC complejos, limitar azúcares sencillos.
 - Aporte adecuado de fibra (25-30g/día).
 - Limitar consumo de alcohol a menos de 30 g/día.
 - Mantener normopeso.
 - Controlar otros factores de riesgo: HC en diabetes, Na en hipertensión, realizar actividad física regular, evitar tabaco.
- Tto farmacológico si tras 6-12 sem no se cumplen objetivos terapéuticos.

Recomendaciones por grupos de alimentos

Carnes y aves:

- Carne roja: cortes magros, eliminar grasa visible.
- Conejo y aves sin piel consumo regular.
- Evitar vísceras, embutidos...
- Carne magra de cerdo 2-3 /semana.

Pescado y marisco:

- Consumo diario.
- Azul (AGPI n-3).
- Marisco concha diario.
- Limitado el consumo de crustáceos y cefalópodos, huevas de pescado.

Recomendaciones por grupos de alimentos

Huevos:

- 2-3 yemas/semana, clara sin limitación.

Leche y derivados:

- Recomendada s/nata.
- Limitar consumo de quesos frescos (2-3/sem), desaconsejado quesos curados.

Cereales y féculas:

- Básicos en la dieta.
- Limitar sí grasas añadidas.

Frutas y verduras:

- Limitar aguacate y aceitunas .
- Recomendable frutas desecadas.

Recomendaciones por grupos de alimentos

Frutos secos:

- Limitar consumo de cacahuets (AGS).

Legumbres:

- Consumo regular 2 veces/semana.

Miscelánea:

- Platos preparados, cubitos de caldo, snacks, chocolate, cremas de cacao: desaconsejar.

Grasas y aceites:

- Aceite de oliva, grasa preferente.
- Aceites de semillas, recomendables.
- Evitar aceite coco y palma (bollería).
- Cuidado margarinas.

Recomendaciones en la hipertrigliceridemia

- Restringir el consumo de alcohol.
- Restricción de HC simples.
- Control de peso.
- Actividad física.