



Dietas Saludables para dislipidemias mixtas

Tabla de alimentos y raciones que pueden combinar diariamente para disminuir el colesterol y los triglicéridos en la sangre.

Grupo de alimentos	PERMITIDO	NO PERMITIDO
Alimentos lácteos	Leche descremada o semidescremada, yogurt natural, descremado o deslactosado, queso fresco light o descremado, queso cottage o ricota.	Queso cheddar, parmesano o cabra, manchego, camembert y en general quesos amarillos y/o duros, altos en grasas.
Pan, arroz, pastas, avena, cereal seco alto en fibra	Tortilla de maíz, pan integral, arroz, pastas, avenas, cereal, galletas integrales o galletas de agua, papa, elote.	Productos de panadería con mantequilla y/o huevo, harinas refinadas (panes blancos, galletas, pasteles/pie).
Leguminosas	Frijoles, lentejas, arvejas verdes, habas guisadas sin tocino	Evitar preparaciones cremosas, con mantequilla o grasa excesiva.
Verduras y ensaladas	Toda la variedad de verduras crudas o cocidas.	Evitar preparaciones cremosas, con mantequilla o grasa excesiva.
Frutas	Toda la variedad, preferiblemente frutas frescas.	Evitar presentaciones con azúcar, mantequilla, miel, leche condensada, fudge o cremoso.
Carnes, pescados, pavo	Carne de res magra (falda, filete, molidas sin grasa) carnes de aves, pescado blanco sin piel, embutidos de pollo y pavo.	Carne de res con grasa, carne de cerdo (tocino), embutidos de carne de cerdo (chorizos, salchichas) vísceras, mariscos (de vez en cuando).
Grasas	1 cucharada de aceites vegetales (maíz, girasol, oliva, etc.) 1 cucharadita de margarina 1 cucharadita de mayonesa de dieta.	Mantequilla y margarinas, cremas (natillas, natas, crema agraria), salsas, snack, bocaditos frescos o envasados. Prohibidos alimentos fritos y empanizados.
Huevos	Claros de huevos	Yemas de huevo, (máximo 2/3 unidades a la semana).
Azúcares	1 cucharadita de azúcar, 1 cucharada de miel o mermelada.	Dulces, helados, postres, chocolates, sodas o bebidas de azúcar.
Bebidas	Bebidas gaseosas light o dieta, consumo moderado de bebidas hidratantes.	Bebidas energizantes y todas las bebidas alcohólicas.

Potencia dual en el control de las dislipidemias





Diets Saludables **para dislipidemias mixtas**

Existen muchos factores que pueden elevar los niveles de colesterol y triglicéridos como son: factores genéticos, alcoholismo, sedentarismo, enfermedades del hígado, malos hábitos alimentarios, obesidad etc.

Cuando el colesterol y los triglicéridos no están en los niveles adecuados, es decir los niveles de grasa en la sangre no son normales, el funcionamiento del organismo no se da correctamente, entonces es cuando se habla de **DISLIPIDEMIA MIXTA**. Esto quiere decir que al depositarse las grasas en las arterias, disminuyen su calibre, ocasionando disminución del aporte de oxígeno a los órganos vitales, lo que favorece la formación de coágulos y obstrucción completa de las arterias del corazón y el cerebro.

Lo recomendable es...

4 Seguir una dieta

Se recomienda tener una dieta especial para combatir la dislipidemia mixta



1 Hacer ejercicio

Aeróbicos al menos 3 ó 4 veces por semana. Iniciar con 20 minutos los primeros días, luego incrementar el tiempo hasta llegar a 30 ó 45 minutos.

Puede ser caminata, trote, natación o cualquier otro deporte.

Se recomienda consultar con el médico antes de hacer un programa de ejercicios.



3 No a las bebidas alcohólicas

El alcohol que se ingiere aumenta la síntesis de ácidos grasos, aumenta la producción endógena (interna) de colesterol y triglicéridos.

El exceso de alcohol además puede aumentar el peso, también aumenta los niveles de presión arterial y los niveles sanguíneos de colesterol y de triglicéridos.



2 Dejar el cigarrillo

Es recomendable dejarlo definitivamente, ya que la nicotina aumenta la presión arterial e incrementa la formación de coágulos en las arterias, disminuyendo el colesterol bueno (HDL). Además se va perdiendo la condición física, el cuerpo se cansa más y el corazón se acelera sin necesidad de grandes esfuerzos.



Potencia dual en el control de las dislipidemias

 **Dissualon**
Atorvastatina + Ezetimibe