

# 10 PAUTAS BÁSICAS PARA REDUCIR TU COLESTEROL

## 1. Limita el consumo de grasas saturadas, colesterol y grasas hidrogenadas

Sustituye la leche entera o semidesnatada por leche desnatada enriquecida en omega 3 de soja o avena y elimina de tu dieta los helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos...

Productos cárnicos:

- No consumas ningún derivado del cerdo.
- No consumas carnes rojas
- Quita la piel a las aves antes del cocinado
- Evita también el cordero y el pato
- La única charcutería que puedes consumir es el jamón ibérico de calidad y con la menor beta de grasa posible y el embutido de pavo natural.
- Las carnes más recomendables son el conejo, el pollo o el pavo. Consúmelas un máximo de 3 a 4 veces por semana.



Huevos: Cuando prepares tortillas o revueltos de huevo toma siempre 2 claras y una yema para limitar la ingesta de grasas. Las yemas han de consumirse un máximo de 2 ó 3 por semana.

Mira las etiquetas y rechaza los productos con grasas parcialmente hidrogenadas, grasas vegetales en las que no se especifica que tipo de aceite vegetales, margarina o mantequilla.

No consumas aperitivos salados, patatas fritas, productos de bollería ni alimentos precocinados.

Prescinde de las cremas de untar, el paté, la mayonesa, los quesos y las salsas preparadas.

No consumir marisco

## 2. Limitar el consumo de azúcares rápidos

No consumas azúcares simples: Evita el azúcar blanco, azúcar moreno, fructosa o la miel y endulza los alimentos con stevia. (Edulcorante natural que podrás encontrar en herbolarios o tiendas de dietética)

Toma alimentos de bajo índice glucémico: los productos elaborados con harinas deben de ser siempre integrales (panes, galletas, crackers).

## 3. Aumentar el consumo de ácidos grasos omega 3

Consume a diario una cucharada de \*semillas de lino molidas o aceite de lino.

Las \*semillas de Chía también son muy ricas en omega 3

Consume al menos 3 veces a la semana pescado azul: salmón, sardinas, trucha, atún o caballa.



\*Tanto la Chía como el lino son semillas muy ricas en omega 3 que podrás encontrar en herbolarios o tiendas de dietética.

4. **Toma cada día un producto rico en esteroles vegetales.** Es recomendable tomar 2 gr al día, preferiblemente después de las comidas principales. Existen yogures en el mercado ricos en esteroles.
5. **Aumentar la actividad física.** Para disminuir el colesterol en sangre es imprescindible aumentar la actividad física. Camina al menos 30 minutos todos los días.
6. **Evita el consumo de alcohol,** como máximo consume una copa de vino tinto al día.
7. **Aumenta el consumo de fibra** tomando cereales integrales, verduras, frutas con piel y legumbres. **Tomar 3-4 días a la semana legumbres cocidas combinadas con cereales integrales** (Quinoa, arroz integral, pasta integral, mijo) o con 4 unidades de frutos secos y semillas.
8. **Bebe 2 litros de agua al día.**
9. **Toma cada día el Pack Wellness después del desayuno,** contiene 2 cápsulas de ácidos grasos omega 3, grasas saludables que ayudan a controlar el metabolismo del colesterol.
10. **Toma un batido Natural Balance a media tarde y a media mañana.** Su aporte balanceado de nutrientes, la lenta absorción de sus fuentes de hidratos de carbono y el escaso contenido en grasas, hace que sea un complemento ideal para mantener la glucemia y los niveles de colesterol estables en sangre, sin pasar hambre.



#### Cocina y preparaciones culinarias:

- En tus preparaciones culinarias utiliza aceite de oliva y no mantequillas, margarinas o grasas animales.
- No abuses del aceite, calcula dos cucharas soperas para hacer las comidas.
- Evita los fritos y guisos ricos en grasa. Preferible a la plancha, al horno, papillote, cocido, al vapor, a la brasa...
- Retira la grasa visible de la carne antes de cocinarla y la piel a la aves.
- Utiliza condimentos y hierbas para dar sabor a tus platos.
- Cocina sus guisos de legumbres con verduras y no utilices el chorizo, el tocino o los productos cárnicos grasos. Condimenta tus guisos con pimentón picante y le aportará un sabor similar al del chorizo.
- Compra caldos desengrasados.
- Consume la sal con moderación. Preferiblemente sal del Himalaya o sal Mahón.



# PLAN NUTRICIONAL

## DESAYUNO

### Bebidas para el desayuno:

- Té verde, té roibos o té blanco.
- Zumo natural (Nunca envasado) de 2 naranjas
- Vaso de 150ml de leche omega 3

**Opción 1:** Tostadas de pan integral con queso blanco de untar bajo en grasa.

**Opción 2:** Leche omega 3 con 4 cucharones de copos de avena, 2 cucharadas de semillas de lino molidas y una cucharadita de bayas de goji

**Opción 3:** Tostadas de pan integral o de centeno con tomate rallado y aceite de oliva virgen extra.

**Opción 4:** Un yogurt desnatado con una pieza de fruta fresca troceada, una cucharadita de semillas de lino molidas y 2 cucharadas de copos de avena.

**Opción 5:** 3 Tortas de arroz integral con 4 lonchas de pavo natural

**Opción 6:** 3 Tortas de arroz integral con una tarrina de queso de Burgos 0% con romero y unas gotitas de aceite de oliva virgen extra.

**Opción 7:** Vaso de gazpacho con 2 crackers integrales

Después del desayuno no olvide tomar su **Pack Wellness**.



## MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

Un **Batido Natural Balance** combinado con alguna de las siguientes opciones, elija una distinta en cada ingesta:

**Opción 1:** Una pieza de fruta fresca

**Opción 2:** 2 nueces

**Opción 3:** 2 zanahorias

**Opción 4:** 2 Tortas de arroz

**Opción 5:** Una cucharada de semillas de lino molidas o de chía

**Opción 6:** Un yogurt de soja (En este caso preparar el batido con agua)

**Opción 7:** 25 bayas de goji



## MENÚ DE COMIDAS Y CENAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Comida</b>	Berenjenas rellenas de cebolla y tomate  Pechugas de pollo a la plancha con zumo de limón y albahaca fresca	Ensalada de zanahoria rallada y remolacha aliñada con aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana, sal marina y tomillo  <b>Lentejas con arroz integral</b> cocidas con ajos, cebolla, repollo y calabacín	Ensalada de espinacas, cebolleta y zanahoria aliñada con una cucharada de aceite de oliva virgen extra y zumo de limón  Conejo guisado con setas y puerros (Guisar con cerveza)	<b>Emperador a la plancha</b>  Ensalada de rúcula con tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra.	Un tomate natural aliñado con aceite y orégano  <b>Judías pintas con arroz integral</b> cocidas con calabaza, cebolla, puerro y ajos	Hojas de acelgas y espinacas rehogadas con ajos y cebolla picada.  <b>Rodaja de salmón</b> a la plancha con salsa de soja	<b>Garbanzos</b> previamente cocidos rehogados con judías verdes, <b>sésamo</b> , puerro, zanahoria rallada, <b>4 nueces</b> y apio rallado
<b>Cena</b>	Crema de calabacín  Tortilla de un huevo entero y la clara de otro con ajetes tiernos	Brócoli al vapor  Pescadilla hervida	Sopa juliana de verduras  Merluza a la plancha con ajos y perejil	Sopa juliana  Huevo revuelto con tomate natural en taquitos, pimienta roja y orégano	Crema de verduras (puerro, calabacín, espinacas y calabaza)  <b>Sardinas al horno</b>	Wok de brócoli, pimienta, cebolla y taquitos de pechuga de pollo	Coles de Bruselas al vapor y rehogadas con ajos  Lenguado a la plancha

- Después de la comida principal tomar un derivado lácteo o de soja rico en esteroides.
- Por la noche acompañar la cena con un \*miso o mezclarlo con la sopa o la crema de verduras.
- No consumir más de 3 yemas de huevo a la semana.
- Se puede tomar un máximo de una copa de vino tinto al día.
- Aliñar con aceite de oliva virgen extra y especias para realzar el sabor de los platos.

\*El miso es un fermento de la soja que se utiliza en la comida asiática para elaborar sopas u otras salsas. Se puede comprar en tiendas de dietética o herbolarios. Es muy sencillo de preparar, normalmente lo venden ya listo para disolverlo simplemente en agua como si de una sopa instantánea se tratase.

