



CENTRO MÉDICO  
**REY FERNANDO**

C/ Rafael Alberti nº 15, local  
Tf consulta: 976-51-78-21  
Zaragoza

## COLESTEROL ALTO

El tener **elevado el colesterol** supone tener un **mayor riesgo** de que se produzcan depósitos de colesterol en las arterias, obstruyéndolas, y dando lugar a enfermedades cardiovasculares en edades tempranas (angina de pecho, infartos,...).

Por lo tanto es necesario que haya una **mentalización de la familia y del niño** en el sentido de modificar (para siempre) los hábitos alimenticios, de ejercicio físico y de toxicomanías en el ambiente familiar (tabaco, alcohol) para disminuir ese riesgo todo lo que sea posible.

### 1.-MODIFICACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS:

**-Evitar:**

Bollería industrial (croissants, ensaimadas, magdalenas, galletas,...), carnes muy grasas (algunos embutidos, hamburguesas, cerdo, buey), aceite de palma o coco, helados, piel del pollo, vísceras, paté, sesos, chocolate. Chucherías.

**-Limitar:**

Huevos (1-2 semana), embutidos, exceso de lácteos (leche entera, queso, yogur, natillas, flan, etc), carnes grasas (cordero)

**-Consumir obligatoriamente:**

Fruta, verdura, pescado, aceite de oliva, legumbres, cereales y alimentos integrales.

Son preferibles los alimentos cocidos, hervidos o a la parrilla (limitar los fritos).

Los lácteos deben de ser descremados.

Vigilar lo que el niño come "entre horas" (bocadillos, golosinas, snacks...).

Alternativas a la merienda estándar: Fruta o zumos, lácteos descremados, cereales integrales, bocadillos de pescado azul fresco o en conserva, paté de soja, queso fresco descremado y membrillo, fiambre de ave, aceite de oliva y tomate,...

### 2.-MODIFICACIÓN DE LOS HáBITOS DE EJERCICIO FÍSICO

Debe de realizar ejercicio diario de forma continuada.

### 3.-EVITAR TOXICOMANÍAS

Evitar en el ambiente familiar el tabaco y el alcohol



ALIMENTOS	RECOMENDABLES (todos los días)	LIMITADOS (máx 2-3 veces /semana)	DESACONSEJABLES (excepcionalmente)
CEREALES	Pan, arroz, pastas, harinas, cereales (de preferencia integrales), galletas integrales	Pastas italianas con huevo	Bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas), ganchitos, galletas
FRUTAS VERDURAS LEGUMBRES	Todas (legumbres especialmente recomendadas)	Aguacate, aceitunas, patatas fritas en un aceite adecuado	Patatas chips, patatas o verduras fritas en grasas o aceites no recomendados, coco
HUEVOS LECHE DERIVADOS	Leche y yogur desnatados, productos comerciales elaborados con leche descremada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasa, leche y yogur semidescremados, huevo entero	Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos duros o muy grasos
PESCADO MARISCO	Pescado blanco, pescado azul, atún en lata, marisco de concha fresco o en lata	Bacalao salado, sardinas en lata, calamares, gambas, langostinos, cangrejos	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados
CARNES AVES	Pollo y pavo sin piel, conejo	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo y jamón (partes magras), salchichas de pollo o ternera, venado, caza	Embutidos en general, bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés
ACEITES GRASAS	Aceite de oliva, girasol y maíz	Margarinas vegetales	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco
POSTRES	Mermelada, miel, azúcar, repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutas en almíbar	Flan sin huevo, caramelos, turrón, mazapán, dulces caseros hechos con una grasa adecuada	Chocolates y pasteles, postres que contienen leche entera o, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales
FRUTOS SECOS	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles	Cacahuetes	Cacahuetes salados, coco
ESPECIAS SALSAS	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, al-i-oli, caldos vegetales	Aliños de ensalada pobres en grasa, mahonesa, bechamel elaborada con leche desnatada	Salsa preparadas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales
BEBIDAS	Agua mineral, zumos, infusiones, té	Refrescos azucarados	Bebidas con chocolate

### **SERVICIO DE PEDIATRÍA**

Dr Antonio Jesús Valle Traid Nº colegiado: 11.410

Dra Pilar Arnauda Espatolero Nº colegiado: 13.535

Dra Natalia Moreno Gonzalez Nº colegiado: 14.147

Dr Pedro Pinós Laborda Nº colegiado: 12.625