



## ALIMENTACIÓ I COLESTEROL



### DESCRIPCIÓ:

L'excés de colesterol a la sang afavoreix la formació de dipòsits de greix a les parets de les artèries. Aquests dipòsits dificulten la circulació de la sang i són motiu de malalties del cor i de la circulació. Els factors decisius en la causa de l'infart de miocardi són:

- L'excés de colesterol (dieta, obesitat i sedentarisme).
- El tabac.
- La hipertensió arterial.

Una alimentació adequada, que disminueixi l'excés de colesterol a la sang, és el primer pas de prevenció i tractament de les malalties cardiocirculatories.



### RECOMANACIONS:

És convenient disminuir el consum de greix d'origen animal. Per tant, es recomana:

- Carns grasses (porc, xai) no més de 3 vegades per setmana.
- 2 ous per setmana.
- Utilitzar llet i productes làctics descremats.
- Es recomana utilitzar oli d'oliva per cuinar; per prendre cru i amanir es pot utilitzar qualsevol tipus d'oli: oliva, gira-sol, soia, blat de moro. No és aconsellable cuinar amb grasses animals, tals com mantega i llard de porc.
- Evitar els productes de pastisseria: ensaïmades, croissants, etc.
- No són aconsellables els menjars preparats ni els aperitius.
- És recomanable menjar peix blau (sardines, aladroc, salmó, pa...) almenys una vegada per setmana.
- També és convenient augmentar el consum de fibra alimentària mitjançant amanides i verdura en general, fruita sencera, llegums, etc.
- Pot consumir-se amb moderació sal, espècies, infusions si no s'indica el contrari.





### CONSUMIR PREFERENTMENT:

- Hortalisses i verdures fresques.
- Peix fresc.
- Llegums.
- Oli d'oliva.



### LIMITAR EL CONSUM DE:

- Marisc.
- Carns grasses.
- Mantega i llard de porc.
- Ous.
- Formatges grassos.
- Llet i iogurts sencers.
- Embotits.
- Patés.

### EVITAR:

- Brioixeria.
- Alcohol.

Anotacions:

---

---

---

---