MINI-PLAN 48 H · COLESTEROL ALTO

Cuidar el colesterol desde el plato, *sin vivir a dieta*

Dos días de ejemplo con más fibra, legumbre, pescado y aceite de oliva, y menos embutido y bollería. Un patrón para repetir, no un menú milagro.



Qué incluye

1. El plato cardiosaludable y 6 hábitos de cada día
2. Menú del día 1 y del día 2, con alternativas
3. Lista de la compra para las 48 h
4. Tabla de intercambios: en lugar de… mejor…
5. Cuándo conviene consultar y registro semanal

Antes de empezar

Es información general. No sustituye la valoración de tu riesgo cardiovascular ni el tratamiento: si tomas medicación para el colesterol, no la cambies ni la dejes sin hablar con quien te la indicó.

Equipo de Nutrición · MediBilbao Salud

01 · LA BASE

Un patrón cardiosaludable que se repite

No existe una lista universal de alimentos prohibidos. Lo que más influye es el conjunto: más fibra, más grasa insaturada y menos grasa saturada y productos muy procesados, semana tras semana. El plato de referencia ayuda a ordenarlo sin contar nada.



- **Verdura y hortaliza.** La mitad del plato, cruda o cocinada.
- **Proteína.** Legumbre, pescado, huevo o carne blanca; menos carne procesada.
- **Hidrato integral.** Pan, arroz o pasta integral, avena, patata.
- **Grasa insaturada.** Aceite de oliva virgen extra y frutos secos naturales.

1
Fibra soluble a diario
Avena, legumbres, fruta entera y verduras. La fibra soluble ayuda a reducir la absorción del colesterol. Auméntala poco a poco.

2
Legumbre a menudo
Al menos tres o cuatro veces por semana: en guiso, ensalada, crema o hummus. Puede sustituir a la carne en muchas comidas.

3
Pescado dos o tres veces
Por semana, y que al menos una vez sea pescado azul: sardina, caballa, salmón, boquerón o atún.

4
Aceite de oliva como grasa
Para cocinar y aliñar, en lugar de mantequilla o margarina. Un puñado de frutos secos naturales varios días por semana.

5
Menos grasa saturada
Embutidos, carnes procesadas, bollería, mantequilla, nata y fritos industriales: mejor ocasionales que diarios.

6
Moverte y no fumar
Unos 150 minutos de actividad a la semana. Dejar el tabaco es de lo que más protege el corazón.

Sobre la medicación. La alimentación acompaña al tratamiento, no lo sustituye. Si te han pautado estatinas u otro fármaco, este plan es compatible con tomarlo.

Día 1

F fibra · Ω pescado azul · I grasa insaturada

Desayuno
08:00 APROX.

Copos de avena con leche o bebida de soja, fruta troceada y unas nueces. Café o infusión. F I

Si no te apetece la avena: pan integral con tomate y aceite de oliva, y un yogur natural.

Media mañana
SI TIENES HAMBRE

Una pieza de fruta y un yogur natural. F

Mejor natural que azucarado o con nata.

Comida
14:00 APROX.

Garbanzos con espinacas y una ensalada variada aliñada con aceite de oliva. Pan integral y fruta de postre. F I

Los garbanzos de bote valen: enjuágalos bien.

Merienda
OPCIONAL

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra. F I

Alternativa: una fruta y un puñado de almendras.

Cena
21:00 APROX.

Merluza al horno con verduras asadas y patata. Una fruta si te apetece. F I

Hornea con aceite de oliva, ajo y perejil; no hace falta rebozar.

¿Y el huevo?

Puede formar parte de una alimentación cardiosaludable. Cuántos encajan depende de tu perfil lipídico y del resto de la dieta: es algo que se ajusta en consulta, no una prohibición general.

Si comes fuera

Primero de legumbre, ensalada o verdura; segundo de pescado o carne blanca a la plancha. Pide el aliño aparte y deja los fritos y las salsas con nata para ocasiones.

02 · MENÚ DE EJEMPLO

Día 2

F fibra · Ω pescado azul · I grasa insaturada

Desayuno
08:00 APROX.

Pan integral con aguacate y tomate, y un yogur natural con fruta. Café o infusión.

Otra opción: pan integral con tomate, aceite de oliva y queso fresco.

F I

Media mañana
SI TIENES HAMBRE

Un puñado de almendras naturales y una mandarina o una manzana.

Naturales o tostadas, sin sal ni fritas.

F I

Comida
14:00 APROX.

Arroz integral salteado con pollo y verduras. Ensalada y fruta de postre.

Quita la piel del pollo; el sabor lo ponen las verduras, las especias y el aceite de oliva.

F I

Merienda
OPCIONAL

Yogur natural con unos copos de avena y fruta.

O un vaso de leche o de bebida de soja con una pieza de fruta.

F

Cena
21:00 APROX.

Crema de verduras y caballa o sardinas a la plancha con ensalada. Pan integral según el hambre.

El pescado azul en conserva (en aceite de oliva, escurrido) también vale para una cena rápida.

Ω F I

Para repetir la semana

Reparte: legumbre 3–4 comidas, pescado 2–3 (uno azul), huevo y carne blanca el resto. La carne roja, mejor ocasional, y la procesada, lo menos posible.

Productos «anticolesterol»

Los lácteos con esteroles vegetales o los suplementos solo tienen sentido en algunos casos y con indicación profesional. No sustituyen el patrón ni la medicación.

03 · ORGANIZARTE

La compra para 48 h y los intercambios que más suman

FRUTA Y VERDURA

- [ ] Fruta variada (6–8 piezas)
- [ ] Espinacas, tomates y hojas verdes
- [ ] Verduras para asar y para crema
- [ ] Un aguacate

PROTEÍNAS

- [ ] Garbanzos (secos o en bote)
- [ ] Un lomo de merluza
- [ ] Caballa o sardinas (frescas o en lata)
- [ ] Pechuga de pollo

LÁCTEOS O ALTERNATIVAS

- [ ] Leche o bebida de soja
- [ ] Yogures naturales
- [ ] Queso fresco

DESPENSA

- [ ] Copos de avena y pan integral
- [ ] Arroz integral y patatas
- [ ] Nueces y almendras naturales
- [ ] Aceite de oliva virgen extra

EN LUGAR DE…	MEJOR…
Mantequilla o margarina	Aceite de oliva virgen extra
Embutido en el bocadillo	Atún, queso fresco, hummus o tortilla
Bollería y galletas	Pan integral con tomate, fruta o avena
Salchichas o hamburguesas industriales	Pollo, pescado o legumbre
Nata en las salsas	Yogur natural, caldo o tomate
Snacks fritos de bolsa	Frutos secos naturales o fruta
Pan blanco y cereales azucarados	Pan integral y copos de avena
Refrescos y zumos	Agua y fruta entera
Fritos y rebozados a diario	Horno, plancha, vapor o guiso

Dónde está la fibra soluble: avena y cebada, legumbres (garbanzos, lentejas, alubias), fruta como manzana, naranja o pera, y verduras como berenjena o zanahoria. Si ahora comes poca fibra, súbela de forma gradual y bebe agua para evitar gases.

04 · CON CRITERIO

Cuándo conviene consultar antes de hacer cambios por tu cuenta

- ! **Dolor u opresión en el pecho, falta de aire o un brazo que no responde:** es una urgencia. Llama al 112.
- ! **LDL muy alto o infartos precoces en la familia** (antes de los 55 años en hombres o de los 65 en mujeres): puede tratarse de una hipercolesterolemia familiar, que necesita valoración médica.
- ! **Bultos amarillentos en los párpados o en los tendones** (xantomas o xantelasmas).
- ! **Diabetes, tensión alta, enfermedad renal o tabaquismo:** el objetivo de colesterol depende de tu riesgo cardiovascular global.
- ! **Si tomas medicación:** no la cambies ni la suspendas porque una analítica mejore o empeore.

Lo que no hace falta

Eliminar todas las grasas, prohibir el huevo de por vida ni comprar productos milagro.

Lo que sí suma

Fibra diaria, legumbre y pescado a menudo, aceite de oliva como grasa y moverte.

Cómo medir si va bien

Con la próxima analítica que indique tu médico, viendo LDL, HDL y triglicéridos por separado.

Mi semana en una mirada

	L	M	X	J	V	S	D
Avena, legumbre o fruta entera hoy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Legumbre o pescado en comida o cena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Solo aceite de oliva como grasa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sin embutido ni bollería hoy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30 minutos de movimiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Quieres un plan hecho para ti?

En consulta, nuestras dietistas-nutricionistas colegiadas revisan tu analítica, tus horarios y tus gustos, y convierten esta guía en un plan a tu medida, coordinado con tu médico. Presencial en Bilbao u online.

944 329 670
medibilbaosalud.com/nutricionista
Gran Vía 63 Bis, Bilbao

Fuentes: ESC/EAS, Guía para el manejo de las dislipemias (2019) · American Heart Association, Prevention and treatment of high cholesterol · OMS, Directrices sobre actividad física (2020) · Fundación Española del Corazón. Información general: no sustituye la valoración de un profesional sanitario.