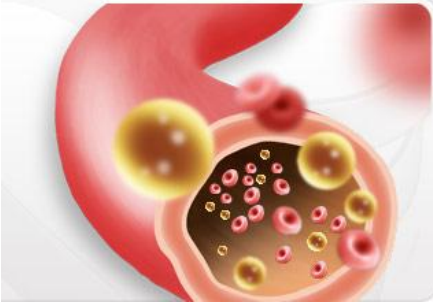




COMER EN UN RESTAURANT: Recomendaciones para personas con colesterol o triglicéridos elevados.

Introducción

Cada vez es más frecuente encontrar personas que tienen problemas con el colesterol elevado u otro tipo de grasas en la sangre como los triglicéridos, a lo que se le conoce como dislipidemia.



El riesgo de tener problemas circulatorios (corazón, cerebro, piernas, etc.) asociados a estas alteraciones es grave y la dieta es el factor

principal para ayudar a su control. Aun así, muchas personas no llevan una dieta adecuada debido a los horarios de trabajo, viajes y compromisos sociales. Aprender algunas recomendaciones para estos casos es importante para evitar complicaciones y controlar sus niveles de colesterol y triglicéridos sin requerir dosis elevadas de medicamentos.

¿Por qué se requiere una dieta y estilo de vida saludable cuando hay problemas de colesterol o triglicéridos?

La dieta y el estilo de vida han cambiado en las últimas décadas. Las personas son más sedentarias y los alimentos procesados contienen grandes cantidades de grasas y carbohidratos que alteran el metabolismo. Por esa razón hay más personas con problemas de sobrepeso, diabetes, colesterol y presión elevados.

La base del control de estos problemas es recuperar una dieta y rutina de ejercicios adecuadas para la edad y características del individuo. Ningún medicamento es lo suficientemente potente para controlarlos por completo mientras no se realicen



cambios en estos factores y el riesgo de infarto persiste aun tomando medicamento mientras no cuide de su estilo de vida.

Comer fuera de casa suele ser parte de la vida cotidiana y una persona con dislipidemia no necesariamente debe evitarlo, sino aprender a comer saludablemente cuando sucede.

¿Qué debe tomar en cuenta antes de salir a comer en un restaurante?

- Lea un poco sobre su enfermedad y su dieta: necesita saber alimentos que le están permitidos y las equivalencias con otros similares.
- Prefiera comer en lugares en donde hay una gran variedad de alimentos o en donde le puedan preparar platillos especiales para su dieta, así podrá hacer mejores elecciones.
- Sugiera a las personas que lo acompañan sobre sitios en donde hay platillos especiales para usted.
- No altere el horario de sus medicamentos y comidas.
- No se salte alimentos. No debe dejar de desayunar para ir a una comida de negocios porque puede comer más.
- Evite comer en puestos callejeros ya que la mayor parte de los alimentos contienen alimentos altos en grasas y su preparación no es muy higiénica.
- Muchos restaurantes ofrecen cartas "light" o "bajos en grasas" que pueden incluirse en su dieta.



¿Qué alimentos son mejores opciones en un restaurante?

Las personas que tienen dislipidemia deben buscar platillos que:

- No contengan alimentos fritos, capeados o empanizados.

- Prefiera los alimentos hervidos, cocidos o a la plancha.
- Solicite carne magra, evite la carne con grasa o piel.
- Si consume pan, pastas o harinas, prefiera alimentos integrales.
- Cambie las guarniciones de puré, frijoles o harinas por las de vegetales cocidos.
- Pregunte a su médico si hay alguna restricción en cuanto al tipo de carne que puede comer. En general las personas con dislipidemia pueden comer carne de res o cerdo si no son porciones grandes, se restringe la cantidad y la frecuencia con la que los consume.
- Los mariscos y vísceras suelen estar fuera de la dieta en la mayoría de las personas con dislipidemia.
- Evite los aderezos muy grasosos en las ensaladas o alimentos. Prefiera aderezos light en pocas cantidades o limón.



la salsa agridulce tiene gran cantidad de azúcar. La comida preparada en la plancha o con vegetales hervidos puede ser buena opción, moderando la cantidad de salsa de soya, si su médico se lo permite.

¿Qué puede hacer si no hay alimentos bajos en grasa en el restaurant donde se encuentra?

- Coma lo mismo que comería en casa, el sobrante pídale para llevar o compártalo con alguien más.
- Pida los aderezos a un lado del platillo y no sobre ellos, así usted controlará la cantidad que consume.
- Si el alimento esta empanizado o capeado, elimine la cubierta.
- Pida porciones pequeñas o infantiles.
- No compre promociones gigantes o con alimentos extras.
- Durante el resto del día no consuma alimentos fuera de la dieta.
- Realice ejercicio extra que le ayude a consumir calorías y grasas si su médico se lo permite.

¿Existen opciones saludables en la comida corrida o rápida?

Los lugares que venden comida corrida pueden preparar alimentos en estas condiciones y muchos sitios ofrecen comida que incluye carne a la plancha y ensaladas.

La comida rápida suele tener menos opciones saludables. La mayoría de los alimentos preparados contienen una gran cantidad de azúcar, grasa, sales y conservadores que pueden estar fuera de su dieta.



Los alimentos orientales se consideran mejores opciones que las hamburguesas, pero muchas contienen grandes cantidades de harinas y



¿Cómo puede ayudarme el endocrinólogo en estas situaciones?

El endocrinólogo es especialista en el manejo de alteraciones del metabolismo, incluyendo diabetes, obesidad y dislipidemia. El puede orientarle respecto al medicamento que está tomando para su control y la dieta que está llevando.

Si a pesar de que está llevando una dieta y ejercicio adecuados sus niveles de colesterol y triglicéridos no han mejorado, es posible que se requieran estudios especiales para descartar alteraciones hormonales como hipotiroidismo u otros. Acuda a una evaluación para lograr un mejor control.