



## Ejemplo de distribución de menú

	MENÚ TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO		Lácteo desnatado Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Fruta						
M. MAÑANA		Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Lácteo desnatado o fruta 1 lácteo desnatado o fruta						
COMIDA	Verdura Arroz, pasta, legumbres o patata Carne o pescado Fruta o Danacol® Pan integral Agua	Pasta Carne blanca con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Legumbres Pescado blanco con guarnición de verdura Fruta Pan integral Agua	Arroz Carne blanca con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Patata Carne roja con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Legumbres Pescado azul con guarnición de verdura Fruta Pan integral Agua	Pasta Pescado blanco con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Verdura Arroz con carne y pescado Fruta Pan integral Agua
MERIENDA		Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Fruta ó lácteo desnatado						
CENA	Verdura Arroz, pasta, legumbres o patata Carne o pescado Fruta o Danacol® Pan integral Agua	Verdura con patata Pescado azul con guarnición de verduras Fruta Pan integral Agua	Verdura Huevo con legumbres con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Sopa de verduras y pasta Pescado azul con guarnición de verdura Fruta Pan integral Agua	Verdura Pescado blanco con guarnición de maíz Fruta Pan integral Agua	Verdura con patata Carne blanca con guarnición de verdura Danacol® Pan integral Agua	Verdura Pescado azul con pan Fruta Pan integral Agua	Verdura Huevo con patata y verdura Danacol® Pan integral Agua



## Ejemplo de menú semanal

MENÚ TIPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
<b>DESAYUNO</b>	Lácteo desnatado Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Fruta	Zumo de naranja fresco Tostadas con queso fresco (bajo en materia grasa) con nueces	Leche desnatada con café Cereales ricos en fibra con yogur descremado y plátano troceado	Zumo de manzana y uva fresca Leche desnatada con muesli 1 panecillo de avena con queso fresco bajo en materia grasa, aceite de oliva y tomate	Zumo de naranja fresca 1 panecillo de avena con queso fresco bajo en materia grasa, aceite de oliva y tomate	Leche desnatada con café Rebanadas de pan untadas con yogur descremado y compota de frutas variadas	Leche desnatada con café Tostadas con queso fresco bajo en materia grasa, higos secos y miel Kiwi laminado	Infusión Leche con muesli y pera y manzana rallada
<b>M. MAÑANA</b>	Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Lácteo desnatado o fruta	Yogur descremado con bastoncitos de pan	Zumo de piña y galletas tipo maría Infusión Sándwich de atún, tomate laminado, aceite y orégano	Zumo de melocotón Barrita de cereales	Leche desnatada con café Galletas tipo maría	Infusión Sándwich de apio, manzana, lechuga y zanahoria	Infusión Yogur con bastoncitos de pan	
<b>COMIDA</b>	Verdura Arroz, pasta, legumbres o patata Carne o pescado Fruta o <b>Danacol®</b> Pan integral Agua	Tallarines con brécol y champiñones Pollo asado con ensalada de tomate y pepino Pan integral <b>Danacol® Frutos Rojos</b> Agua	Ensalada de lentejas a la vinagreta Bacalao al horno con cebolla y tomate 2 tajadas de melón Agua	Ensalada de lentejas a la vinagreta Bacalao al horno con cebolla y tomate Pan integral Melón Agua	Arroz al curry Brocheta de pavo con pimientos y cebolla con guarnición de espárragos trigueros <b>Danacol® Natural</b> con pera troceada Pan integral Agua	Patata rellena de pisto Filete de cerdo asado al romero con ensalada de rúcula y berros <b>Danacol® Líquido Natural</b> Pan integral Agua	Macarrones al pesto Bistec de ternera con ensalada de espinacas frescas y tomate rallado <b>Danacol® Líquido Fresa</b> Pan integral Agua	
<b>MERIENDA</b>	Farináceos (pan, cereales de desayuno, etc.) Fruta ó lácteo desnatado	Infusión Biscotes untados con crema compota de manzana	Infusión Yogur descremado con palitos integrales	Infusión Biscotes con queso fresco bajo en materia grasa con mermelada de arándanos	Infusión Macedonia de frutas bañada con cereales ricos en fibra	1 café con leche desnatada Palitos integrales	Café con leche descremada Biscotes	Infusión Naranja laminada con frutos secos picados y muesli
<b>CENA</b>	Verdura Arroz, pasta, legumbres o patata Carne o pescado Fruta o <b>Danacol®</b> Pan integral Agua	Crema de calabacín Salmón en papillote con verduritas Kiwis laminados con miel Pan integral Agua	Parrilla de verduras Huevo revuelto con guisantes y jamón con guarnición de berros <b>Danacol® Natural</b> Pan integral Agua	Sopa de calabaza y pistones Sardinas con ajo y perejil con ensalada verde Fresas Pan integral Agua	Corona de espinacas con piñones y queso fresco Lenguado a la naranja con lechuga y maíz Yogur descremado Pan integral Agua	Espárragos verdes a la plancha con patatas al vapor Muslitos de pollo guisados con manzana y guarnición de endivias con nueces <b>Danacol® Frutos Rojos</b> Pan integral Agua	Ensalada de judías verdes y verduras Tostada de pimiento rojo escalibado y bonito Mandarinas Pan integral Agua	Crema de tomate con almendras Tortilla de calabacín y ajo con ensalada verde <b>Danacol® Líquido Natural</b> Pan integral Agua

Danacol® está indicado exclusivamente para aquellas personas que deseen reducir su nivel de colesterol. Puede no ser nutricionalmente adecuado para embarazadas durante la lactancia, y niños menores de 5 años. Si está tomando medicamentos para reducir el colesterol, consulte con su médico. Se recomienda mantener una dieta saludable con frutas y verduras. Debe evitarse un consumo superior a 3 gr/día de esteroides vegetales. Cada unidad contiene 1,6 gr. de esteroides vegetales.



## Recomendaciones dietéticas

### Recomendaciones alimentarias

- **Seguir una alimentación equilibrada y variada** que incluya alimentos de todos los grupos básicos: farináceos (cereales y derivados, tubérculos y legumbres), verduras y hortalizas, frutas, lácteos, alimentos proteicos y aceite de oliva.
- **Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas**, especialmente los alimentos de origen animal grasos (ver tabla de alimentos de consumo habitual, y moderado):
  - Seleccionar lácteos descremados o enriquecidos en esteroles vegetales, como **Danacol®**, el cual se recomienda tomarlo después de la comida o de la cena. Respecto a los quesos, es aconsejable moderar el consumo de los quesos más secos potenciando el consumo de los pobres en materia grasa, como por ejemplo, los quesos frescos descremados.
  - Cuando se consuman carnes, es aconsejable elegir carnes magras, separar la grasa visible y retirar la piel de las aves. También es recomendable espumar los caldos.
  - Dar preferencia al consumo de pescado frente a la carne.
- **Consumir un mínimo de 2 a 3 veces a la semana pescado azul** (atún, bonito, sardinas, salmón, pez espada,...). Su ingesta regular se relaciona con una mejora del perfil de colesterol de la sangre por un aumento del c-HDL. El pescado azul es fuente de ácidos grasos poliinsaturados.
- **Realizar una alimentación rica en fibra**. Para ello es recomendable:
  - Dar preferencia al consumo de cereales y derivados integrales
  - Consumir 2 raciones diarias de verduras y hortalizas
  - Consumir de 2 a 3 piezas de fruta al día, preferiblemente con piel (previamente bien lavada)
  - Consumir un mínimo de 3 veces a la semana legumbres
- **Consumir suficientes hortalizas y frutas frescas**. Las frutas y las verduras son pobres en grasas y a la vez son ricas en vitaminas antioxidantes (betacaroteno, vitamina A y C).
- **Utilizar el aceite de oliva como grasa de preferencia para cocinar y aliñar**. El aceite de oliva es el tipo de grasa más recomendable ya que se le atribuyen propiedades cardioprotectoras. Si es virgen, contiene una mayor proporción de vitaminas liposolubles y de antioxidantes, de manera, que en la medida de lo posible, se utilizará para aliñar en crudo.
- **Cocinar los alimentos con técnicas culinarias que incorporen pocas grasas**. Por ejemplo, cocción al vapor, parrilla, asados, etc., limitando las frituras, guisos y rebozados.



## Recomendaciones dietéticas

### Alimentos de consumo habitual, moderado y limitado

Alimentos	Habitual (Todos los días)	Moderado (máximo 2-3 veces por semana)	Limitado (excepcionalmente)
<b>Cereales y derivados, patatas y legumbres</b>	Todos excepto los indicados en los otros apartados	Pastas italianas con huevo	Bollería y pastelería Snacks
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas	Todas	Verduras preparadas con mantequilla, crema, queso y otras salsas grasas.
<b>Frutas</b>	Todos excepto los indicados en los otros apartados	Aguacate y aceitunas	Coco fresco y seco
<b>Lácteos</b>	Leche, leche fermentada y yogur desnatados, queso bajo en materia grasa, productos comerciales elaborados con leche descremada	Leche y derivados semidesnatados, yogur entero natural o de frutas.	Leche entera o condensada, cremas y flanes, quesos fundidos (loncha, porción) o para untar, quesos duros o muy grasos.
<b>Carnes, pescados y huevos</b>	Carne y aves poco grasas (pollo y pavo sin piel, ternera magra, caña de lomo de cerdo, conejo, solomillos, caballo, perdiz, codorniz...), jamón magro (con el 3% al 5% grasa, ver etiquetado), pescados blanco y azul, clara de huevo.	Carnes semigrasas (vaca, buey, ternera, cerdo, gallina, pierna de cordero), fiambres especiales bajos en grasa de pavo o pollo, jamón curado (sin el tocino), marisco de concha (excepto los indicados en el apartado de alimentos de consumo limitado), huevo entero	Cerdo y ternera grasos, pato, carnes ahumadas o curadas, vísceras (hígado, sesos, riñones), charcutería (salchichas, embutidos en general, fiambres, foie gras, patés), salazones, pescado en aceites o grasas no recomendados, huevas de pescado y marisco (calamares y camarones).
<b>Bebidas</b>	Agua mineral, caldos desgrasados, infusiones y zumos	Café	Bebidas alcohólicas de alta graduación (licores y destilados)
<b>Aceites, grasas y frutos secos</b>	Aceite de oliva, girasol y maíz, almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles	Margarinas vegetales, cacahuetes	Nata líquida o montada, mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco, cacahuetes salados
<b>Aderezos y otros productos</b>	Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas y especias, vinagretas, all-i-oli	Salsas y sopas comerciales	Chocolates, pasteles, salsas y postres que contienen leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales.



## Recomendaciones dietéticas

### Recomendaciones generales

- **Realizar regularmente una actividad física moderada.** Las personas que realizan una actividad física regular (correr, nadar, ir en bicicleta,...) tienen unas concentraciones de colesterol-HDL superiores respecto a las que llevan una vida más sedentaria. El colesterol-HDL tiene un efecto protector. Cuánto más aeróbico sea el ejercicio, más saludable será. Además, el sistema cardiovascular trabajará de una manera más efectiva.
- **Controlar el peso.** El sobrepeso y la obesidad constituyen un factor de riesgo añadido a las enfermedades cardiovasculares.
- **Si fuma, abandonar el hábito.** Fumar constituye un factor de riesgo ya que lesiona la pared de las arterias, disminuye los niveles de colesterol-HDL y aumenta el colesterol-LDL y la presión arterial.
- **Intentar controlar el estrés.** Es muy recomendable procurar un estilo de vida relajado, o buscar una vía para canalizar las tensiones acumuladas, como por ejemplo, practicando algún tipo de actividad física y/o técnica de relajación (tai-chi, yoga, etc.)