



## DIETAS PARA EL TRATAMIENTO DEL COLESTEROL

ALIMENTOS (frescos/ congelados)	RECOMENDABLES (todos los días)	A LIMITAR (Máximo 2-3 por semana)	DESACONSEJABLES (excepcionalmente)
<b>CEREALES</b>	*pan, *arroz, *pastas, harinas, cereales (preferencia integrales)	*pastas italianas con huevo	bollería: croissants, ensaimadas, madalenas, donuts, ganchitos, galletas
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	todas (*legumbres especialmente recomendadas)	*aguacate, *aceitunas *patatas fritas en aceite adecuado	patatas "chips" patatas/verduras fritas en grasas o aceites no recomendados, coco
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	leche y yogurt desnatados, productos comerciales elaborados con leche descremada clara de huevo	queso fresco o bajo contenido en grasa leche/yogur semidescremados huevo entero	leche entera, nata, cremas, flanes quesos duros o muy grasos
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	pescado blanco o *azul sin piel *atún en lata, ostras, vieiras, almejas y chirlas	bacalao salado, *sardinas en lata mejillones, calamares, gambas, langostinos, cangrejos	huevas de pescado, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendados
<b>CARNES Y AVES</b>	pollo y pavo sin piel, conejo	ternera, vaca, buey, cordero, cerdo y jamón (partes magras) salchichas de pollo o ternera	embutidos, bacon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso y patés
<b>GRASAS</b>	*aceite de oliva, *girasol y *maíz	*margarinas vegetales	mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco
<b>POSTRES</b>	*mermeladas, *miel, *azúcar repostería casera preparada con leche descremada *frutos en almíbar	flan sin huevo, *caramelos *mazapán, *turrón bizcochos caseros y dulces hechos con grasa adecuada	chocolates y pastelería, postres con leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral zumos, infusiones Café, té: 3 x día *Vino, *cerveza: 2 x día	*Refrescos azucarados *Bebidas alcohólicas de lata graduación	Bebidas con chocolate Café irlandés
<b>*FRUTOS SECOS</b>	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles	Cacahuetes	Cacahuetes salados, coco
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagreta, allioli	aliños ensalada pobres en grasa mahonesa, bechamel	salsas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales