

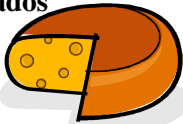










RECOMENDACIÓN DIETÉTICA EN CASO DE AUMENTO DEL COLESTROL

Alimentos (Frescos y congelados)	Recomendados (consumo diario)	A limitar 2-3 veces x semana (consumo moderado)	No recomendados (consumo esporádico)
Cereales 	Harinas, cereales, maíz*, arroz*. (preferible cereales integrales).	Cereales no integrales, galletas y bollería* con aceite de oliva, pasta italiana*	Bollería en general, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
Frutas, verduras y legumbres 	Todas, recomendable comer 3 raciones de fruta y 2 o más de legumbres	Aceitunas*, aguacate*, patatas fritas*	Coco, patatas fritas de bolsa, verduras y legumbres cocinadas con grasas o fritas.
Huevos, lácteos y derivados 	Leche desnatada y derivados elaborados con leche desnatada, clara de huevo y flanes sin huevo.	Huevo entero, queso fresco con bajo contenido graso, requesón, leche y derivados semidesnatados	Leche entera, quesos grasos, nata, crema, flanes de huevo, cuajadas, natillas.
Pescado y Marisco 	Pescado blanco y azul*, atún en lata*, salmón ahumado, marisco bivalvo.	Conservas*, bacalao salado, calamares, gambas, langostinos, cangrejos.	Frituras, huevas, mojama
Carnes rojas 		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero, jamón serrano.	Embutidos, beicon, hamburguesas, vísceras, patés
Aves y caza 		Conejo, pollo y pavo sin piel, venado, caza menor	Ganso y pato
Grasas y aceites 	Aceites de oliva	Aceites de semillas, margarina vegetal.	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma y coco
Postres 	Repostería y postres elaborados con leche desnatada y aceite sin yema de huevo.	Mermeladas*, miel*, caramelos*, turrón, mazapán, helados*.	Chocolates y pasteles, postres con leche entera, huevo, nata o mantequilla. Tartas comerciales
Frutos secos 	Nueces, ciruelas, pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal	Almendras, castañas, avellanas, cacahuetes	Cacahuetes salados, coco, pipas de girasol saladas
Bebidas 	Agua mineral, zumos naturales*, infusiones, café y té	Bebidas y refrescos ligeras sin azúcar	Refrescos azucarados*
Especias y salsas 	Pimienta, mostaza, hierbas, vinagre, alioli	Mayonesa y besamel	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas

* Evitar en pacientes con sobrepeso. En caso de hipertensión y acd. Úrico hay que adaptar estas recomendaciones.