

## Aumento del colesterol Recomendaciones dietéticas para el tratamiento de la hipercolesterolemia

Alimentos	Permitidos (todos los días)	Que deben limitarse (máx. 2-3 por semana)	Desaconsejables (consumo esporádico)
Farináceos	Pan, biscotes o palitos. Harinas, cereales (preferentemente integrales). Legumbres, arroz, pastas italianas. Patatas	Pastas italianas con huevo	Bollería: donuts, cruasanes, galletas ensaimadas, magdalenas. Patatas chips
Frutas y verduras	Todas las frutas y verduras. Frutos secos*	Aceitunas. * Aguacate*	Coco
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche descremada. Clara de huevo	Quesos frescos tipo requesón y mató o con bajo contenido graso. Leche semidescremada. Huevo entero	Leche entera. Nata, cremas, flanes con huevo. Quesos secos o muy grasos
Pescado y marisco	Pescado blanco, azul y marisco	Atún y sardinas enlatados en aceite*	Huevas de pescado
Carnes		Ternera, buey, caballo. Cordero, cerdo, jamón cocido o serrano (sólo partes magras)	Embutidos. Salchichas, frankfurt, hamburguesas, bacón. Visceras
Aves y caza	Pollo, pavo sin piel. Conejo	Venado y caza	Ganso y pato.
Grasas*	Aceite de oliva, de girasol, de maíz		Mantequilla, margarina, manteca de cerdo
Dulces*	Mermeladas, miel, azúcar. Repostería elaborada con leche descremada. Helados de agua. Frutas en almíbar	Caramelos, mazapán, turrón, bizcocho y dulces caseros hechos con aceite de oliva o semillas	Chocolates, pastelería, postres que contengan leche entera, huevo, nata o mantequilla
Bebidas	Agua mineral, infusiones. Zumos naturales. Café, té: 3 al día	Refrescos azucarados*	

\* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en caso de sobrepeso u obesidad.

- Salsas: preparadas con caldos vegetales, leche descremada y aceite de oliva o semillas.
- Caldos: hechos con vegetales, sólo hierbas, o con carne y huesos quitándoles la grasa al enfriarse.
- Cocciones: hervido, plancha, parrilla, horno, papel de aluminio, vapor. Evite los fritos y guisos. *Retire la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinarla.*
- No se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas, aunque es aceptable en adultos que ya lo consumían en una cantidad no superior a 20-30 g diarios de alcohol (2 copas de vino, cerveza o cava). Desaconsejado en personas obesas, mujeres embarazadas e hipertriglicéridemias.