

RECOMENDACIONES DIETETICAS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

ALIMENTOS

RECOMENDADOS



A LIMITAR



NO RECOMENDADOS



**Pan, arroz, pasta, harina
y cereales mejor
integrales**

**Cereales no integrales,
galletas integrales
Pasta al huevo
Repostería casera**

**Bollería en general,
snacks y aperitivos
salados (ganchitos,
patatas chips...)**



**TODAS:
Verduras: 2 platos/día
Frutas: 3 piezas/día
Legumbres: 3 veces/semana**

.....

**Patatas chips
industriales. Guisos con
chorizo, beicon, panceta.
Coco**



**Leche y yogurt
desnatados**

**Leche y yogurt
semidesnatados.
Queso fresco**

**Leche entera, todos los
demás quesos, nata,
cuajada, helados**



Clara de huevo

**Huevo entero
(hasta 3 por semana)**

Cremas, flanes



**Pollo, pavo y conejo
(sin piel y sin grasa)**

**Vaca, buey, ternera,
cordero, cerdo (magro),
jamón. Hamburguesas,
salchichas, albóndigas.**

**Pato
Embutidos (chorizo, fuet...)
Beicon, vísceras, pates.
Precocinados (croquetas,
canelones...)**



**Pescado blanco y
especialmente azul
(sardina, atún, salmón,
trucha)
Marisco de concha fresco
(almeja, berberecho)**

**Crustáceos (gambas, langosta,
cangrejo)
Cefalópodos (pulpo, sepia,
calamar)**

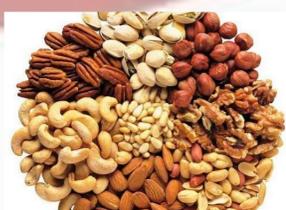
**Pescadito frito
Huevas de pescado**



**Agua mineral natural
con y sin gas, zumos
naturales, café, té,
infusiones**

Refrescos sin azúcar

**Refrescos azucarados
Bebidas alcohólicas de alta
graduación**



.....

**Almendras, avellanas,
nueces crudas y sin sal**

**Frutos secos fritos y/o
salados**