

# CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL

Alimentos	Recomendables	A limitar	Desaconsejables
• Cereales	- *Pan, *arroz, *pastas, harinas y cereales integral	- *Pasta con huevo	- Bollería, croissant, ensaimadas, magdalenas, donuts y galletas
• Frutas • Verduras • Legumbres	- Todas (legumbres*)	- Aguacate* - Aceitunas* - Patatas fritas en aceite adecuado*	- Patatas chip, patatas o verduras fritas en aceites no recomendados - Coco
• Huevos • Leche • Derivados	- Leche y yogur desnatados - Productos comerciales elaborados con leche desnatada - Clara de huevo	- Queso fresco o con bajo contenido en grasa - Leche y yogur semidesnatados - Huevo entero	- Leche entera, nata, cremas y flanes - Quesos duros o muy grasos
• Pescado • Marisco	- Pescado blanco y pescado azul* - Atún en lata* - Marisco de concha fresco o en lata	- Bacalao salado y sardinas en lata* - Calamares, gambas, langostinos y cangrejos	- Huevas de pescado - Pescado frito en aceites o grasas no recomendados
• Carnes • Aves	- Pollo y pavo sin piel - Conejo	- Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón (partes magras), salsichas de pollo o ternera, venado y caza	- Embutidos en general - Bacon, hamburguesas y vísceras - Pato, ganso y patés
• Aceites • Grasas*	- Aceite de oliva, girasol y maíz	- Margarinas vegetales	- Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y coco
• Postres	- Mermelada*, miel* y azúcar - Repostería* casera hecha con leche desnatada - Sorbetes y frutos en almíbar*	- Flan sin huevo - Caramelos*, turrón* y mazapán* - Dulces caseros hechos con una grasa adecuada	- Chocolate y pasteles - Postres que contienen leche entera, huevo, nata o mantequilla y tartas
• Frutos secos*	- Almendras, avellanas, castañas y dátiles	- Cacahuets	- Cacahuets salados y coco
• Especias • Salsas	- Pimienta e hierbas - Mostaza, vinagreta y alli-oli - Sofritos y caldos vegetales	- Aliños de ensalada - Mahonesa - Bechamel elaborada con leche desnatada	- Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales
• Bebidas	- Agua mineral, zumos e infusiones - Café, té: 3 al día - Vino*, cerveza*: 2 al día	- Refrescos azucarados - Bebidas alcohólicas de alta graduación*	- Bebidas con chocolate - Café irlandés

**Condimentos:** utilizar de todo tipo. Sal con moderación.

**Frecuencia recomendada de ingesta de carnes y aves:** una vez al día y no más de 180g. Carnes rojas 2-3 días por semana.

Si tienes sobrepeso, las porciones de pollo, pavo y carnes magras de menos de 125g. Y retirar la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinar.

**\*Nota importante:** los consejos nutricionales deben modificarse en caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso. En estas situaciones hay que limitar las porciones de los alimentos marcados con un asterisco\*.