

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON COLESTEROL ELEVADO:

Alimentos recomendados:

Grasas:

- Aceite de oliva.
- Aceite de semillas.

Lácteos:

- Leche desnatada.
- Quesos desnatados.
- Yogur desnatado.

Carnes, pescados, huevos y frutos secos:

- Clara de huevo.
- Pescados azules.
- Frutos secos (nueces, dátiles, pasas, ciruelas, albaricoques secos).

Frutas y verduras:

- Frutas.
- Hortalizas.
- Verduras.
- Legumbres.

Hidratos de carbono:

- Pan integral.
- Cereales integrales.
- Pasta integral.
- Salvado.

Alimentos a limitar:

Grasas:

- Margarinas vegetales.

Lácteos:

- Yogur.
- Queso fresco.

Carnes, pescados, huevos y frutos secos:

- Yema de huevo (2 a la semana máximo).

- Sardinias enlatadas.
- Carnes rojas eliminando la grasa.
- Mariscos.
- Aves.

Frutas y verduras:

- Aceitunas.
- Aguacate.

Lácteos:

- Yogur.
- Queso fresco.

Alimentos no aconsejados:

Grasas:

- Aceite de coco.
- Mantequilla.
- Manteca de cerdo.
- Bollería industrial.

Lácteos:

- Leche entera.
- Quesos grasos.
- Nata.

Carnes, pescados, huevos y frutos secos:

- Caviar.
- Salchichas.
- Sesos.
- Patés.

Frutas y verduras:

- Coco.
- Patatas chips.