

## RECOMENDACIÓN DIETÉTICA EN CASO DE AUMENTO DEL COLESTEROL

Alimentos (Frescos y congelados)	Recomendados (consumo diario)	A limitar 2-3 veces por semana (consumo moderado)	No recomendados (consumo esporádico)
<b>Cereales</b>	Harinas, cereales, maíz, pan*, arroz*. (Preferible cereales integrales)	Cereales no integrales, galletas y bollería* con aceite de oliva y pasta italiana*	Bollería en general, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
<b>Frutas, verduras y legumbres</b>	Todas, recomendable comer 3 raciones de fruta y 2 o más de legumbres	Aceitunas*, aguacate* y patatas fritas*	Coco, patatas fritas de bolsa, verduras y legumbres cocinadas con grasas o fritas
<b>Huevos, lácteos y derivados</b>	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 y natillas
<b>Pescado y marisco</b>	Pescado blanco y azul*, atún en lata*, salmón ahumado, marisco bivalvo	Conservas*, bacalao salado, calamares, gambas, langostinos y cangrejos.	Frituras, huevas, y mojama
<b>Carnes rojas</b>		Ternera, buey, vaca, cerdo, caballo, cordero y jamón serrano.	Embutidos, beicon, hamburguesas, vísceras y patés
<b>Aves y caza</b>		Conejo, pollo y pavo sin piel, venado y caza menor	Ganso y pato
<b>Grasas y aceites</b>	Aceites de oliva	Aceites de semillas y margarina vegetal	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, aceite de palma y coco
<b>Postres</b>	Repostería y postres elaborados con leche desnatada, aceite y sin yema de huevo.	Mermeladas*, miel*, caramelos*, turrón, mazapán y helados*	Chocolates y pasteles, postres con leche entera, huevo, nata o mantequilla. Tartas comerciales
<b>Frutos secos</b>	Nueces, ciruelas, pasas, albaricoques, dátiles, pipas de girasol sin sal	Almendras, castañas, avellanas y cacahuets	Cacahuets salados, coco y pipas de girasol saladas
<b>Bebidas</b>	Agua mineral, zumos naturales*, infusiones, café y té	Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar	Refrescos azucarados*
<b>Especias y salsas</b>	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 ácido úrico hay que adaptar estas recomendaciones.