

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Dentro de los hábitos saludables, la alimentación desempeña un papel fundamental. Una buena alimentación repercute sobre todo el organismo de forma positiva. En las siguientes líneas se aportan una serie de consejos generales, que le orientarán hacia un buen hábito alimentario, y principalmente le servirán para disminuir los niveles de colesterol en sangre que, como ya ha visto, es uno de los factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

### Alimentos que hay que **limitar** su utilización

- Grasas saturadas:
  - Cerdo
  - Cordero
  - Embutidos
  - Mantequillas
  - Quesos grasos
  - Natas
  - Fritos
  
- Alimentos ricos en calorías:
  - Azúcar y derivados
  - Repostería y helados
  - Mermeladas
  - Salsas
  - Patés y foie gras
  
- Otros alimentos:
  - Conservas
  - Salazones
  - Picantes

### Alimentos que hay que **moderar** su utilización

- Bebidas alcohólicas
- Café y te
- Bebidas refrescantes azucaradas
- Leche entera y derivados
- Pan y derivados

### Alimentos que hay que **utilizar más**

- Pescados, verduras, frutas, pan integral, legumbres y aceite de oliva

### Otros consejos

- Beber dos litros de agua al día, masticar despacio y evitar las bebidas gaseosas