

## **DIETA BAJA EN COLESTEROL**

### **ALIMENTOS NO RECOMENDADOS**

- Productos realizados con leche sin desnatar: mantequilla, nata, quesos añejos.
- Carnes grasas, huevos de pescado, mariscos..
- Vísceras: sesos, riñones, hígado.
- Hamburguesas, salchichas y todo tipo de embutidos.
- Todo tipo de frituras, salsas y frutos secos.
- Postres o alimentos que contengan yema de huevo: flanes, natillas, crema, pasteles de huevo, chocolate, pastelería y bollería en general.
- Coco, cacao o productos realizados con algunos de estos componentes.
- Alcohol: cerveza, vino y licores.

### **ALIMENTOS RESTRINGIDOS**

- Carne de cordero, buey, ternera y vaca.
- Jamón serrano o cocido.
- Té, café.
- Azúcar.

### **ALIMENTOS PERMITIDOS**

- Cereales y derivados: arroz, pan y pastas.
- Legumbres.
- Sopas y caldos caseros sin grasa.
- Clara de huevo.
- Quesos suaves y blancos, yogurt, cuajada y requesón desnatado.
- Carnes de pollo y pavo sin piel, y conejo.
- Pescados blancos y azules.
- Todo tipo de verduras y frutas.

Todos los alimentos se cocinarán de forma simple, sin salsa, rebozos ni frituras.

Las carnes y pescados se cocinarán a la plancha, horno o a la cazuela.

Usar siempre aceite vegetal: oliva, girasol.

Además es recomendable realizar diariamente algún tipo de ejercicio físico, por ejemplo andar 30-40 minutos de forma continua, sin agotarse