

COLESTEROL

Grupo de alimento (Frescos o congelados)	Permitidos (Todos los días)	Limitado (2 por semana)	Desaconsejado (Sólo excepcionalmente)
 Cereales	Harinas, pan, cereales, arroz de preferencia integral, maíz, pastas italianas, galletas de mantequilla.	Cereales con azúcar, pastas de huevo.	Sopas de sobre o lata. Pastelería, croissants, madalenas, galletas.
 Frutas y verduras, legumbres	Todas (en especial legumbres).	Aceitunas y aguacates(*)	Papas fritas y verduras en tempura.
 Frutos Secos	Nueces, ciruelas, pasas, albaricoques, dátiles.	Almendras, castañas, avelladas, cacahuates(*)	Coco.
 Huevos, leche y derivados	Leche, yogurt descremado, clara de huevo, flan sin huevo.	Huevo entero, quesos frescos y cuajada.	Leche entera, nata, crema, flan de huevo, quesos duros y cremosos.
 Pescados y Mariscos	Pescado azul y blanco, atún en lata, salmón ahumado.	Mariscos, sardinas en lata, bacalao salado.	Huevos, pescado, caviar, mojarra.
 Carnes Rojas		Ternera, buey, cerdo, caballo, cordero (sólo magra)	Hamburguesas, frankfurts, salchichas.
 Volatería y Caza		Pollo, pavo (sin piel), conejo, ciervo y caza menor.	Oca, pato.
 Grasas	Aceites de oliva y girasol, maíz o pepita de uva.	Margarinas vegetales, jamón.	Manteca cerdo, mantequilla, vísceras, embutidos.
 Postres	Mermeladas, repostería casera preparada con leche descremada o margarina.	Miel, caramelos, frutas en almíbar.	Chocolates, pastelería.
 Bebidas	Agua mineral, jugos naturales, vinos, alcohol (2 tomas al día), café y té (3 x día).	Bebidas ligeramente azucaradas.	Refrescos y bebidas energizantes (Red bull, Boost, Monster, etc)