

DIETA COLESTEROL

CEREALES		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
(todos los días)	(max. 2 ó 3 veces por sem)	(excepcionalmente)
arroz*, pastas*, cereales (de preferencia integrales) , galletas integrales.	Pasta italiana con huevo	Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas,

FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Todas (legumbres* especialmente recomendadas)	Aguacates*, aceitunas*, patatas fritas en un aceite adecuado*.	Patatas "chip", patatas o verduras fritas en grasas o aceites no recomendados, coco.

HUEVOS LECHE Y DERIVADOS		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Leche y yogur desnatado, productos comerciales elaborados con leche descremada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasas, leche y yogur semidesnatados, huevo entero.	Leche entera, nata, cremas y lanes, quesos duros o muy grasos

PESCADO Y MARISCO		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Pescado blanco, pescado azul*, atún en lata*, marisco de concha fresco o en lata	Bacalao salado, sardinas en lata*, calamares, gambas, langostinos, cangrejos	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados.

CARNES Y AVES		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Pollo y pavo sin piel, conejo.	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo y jamón (partes magras), venado, caza, carne Roja	Embutidos en general, bacon, hamburguesas, comerciales, salchichas, salchichas de pollo o ternera, vísceras, pato, ganso o paté.

ACEITES Y GRASAS		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Aceite de oliva, girasol y maíz.	Margarinas vegetales	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, cebo, aceite de palma y coco.

POSTRES		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Postres caseros con leche descremada, sorbetes y fruta en almíbar	Postres con una grasa adecuada	Postres que contienen mantequilla, leche entera o tartas comerciales

FRUTOS SECOS		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Almendras, avellanas, castañas, nueces y dátiles	Cacahuetes	Cacahuetes salados, coco.

ESPECIAS Y SALSAS		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, alioli, caldos vegetales	Aliño de ensalada pobre grasas, mahonesa, bechamel elaborada con leche desnatada.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

BEBIDAS		
Recomendables	A limitar	Desaconsejable
Agua mineral, zumos, infusiones. Café, té: 3 por día Vino*, cerveza*: 2 por día	Refrescos azucarados*, bebidas alcohólicas de graduación*.	Bebidas con chocolate, café irlandés.

Como disminuir la grasa de su dieta

La forma de reducir la cantidad de grasa de su dieta habitual es cambiar la forma de cocinar los alimentos:

- Evitar los fritos, siempre que sea posible, utilice para hacer el pescado o la carne hornos, microondas, sartenes antiadherentes sin añadir ningún tipo de grasa (aceites) o bien cocínelo al vapor o cocido. Además así conservará mayor valor nutritivo.
- Eliminar la grasa de los alimentos cocinados, como los adobos, la piel del pollo y la grasilla de debajo de la piel.

- Eliminar la grasa que aparece en la superficie de caldos sopas y estofados. Si va a congelar es mejor con la grasa que se forma arriba y sólo quítala en el momento en que va a ser utilizado
- Si no puede evitar comer patatas fritas, no las cortes muy finas, de forma que no absorban mucho aceite y freírlas en un aceite insaturado adecuado y caliente.
- La cantidad de aceite que absorbe el alimento después de freír es aproximadamente 10cc por cada 100 gr de alimento.

Como disminuir el colesterol

- En la preparación de los empanados, se absorbe entre 7-9 gr de huevo por cada 100 gr de alimento a empanar, esa cantidad de huevo se puede disminuir, añadiéndole zumo de limón antes de pasar la preparación por él.
- Para hacer tortilla de patatas se puede utilizar solo las claras y utilizar colorante para obtener el color deseado.
- Si lo que queremos es hacer mayonesa, hay que elaborarla con yogur en vez de huevo (se bate el yogur y el zumo de limón, y luego se va agregando poco a poco el aceite hasta conseguir consistencia de la mayonesa).

Como aumentar el contenido de fibra de la dieta

- Coma más pan integral o pan blanco de alto contenido en fibra.
- Cambie a cereales de tipo integral, por ejemplo, arroz y trigo integral.
- Las pastas y harinas integrales también tienen un alto contenido en fibras.
- Tome más alimentos leguminosos: guisantes, judías y lentejas en sopas, potajes y caldos. Llevan una gran cantidad de proteínas, así como fibra.
- No quite la piel de la fruta o de los vegetales.

Condimento: utilizar todo tipo; sal con moderación.

Frecuencia recomendada de ingesta de carne y volatería: una vez al día y no más de 180 gm.

Carne roja: 2-3 veces por semanas. Si hay sobrepeso, porciones de pollo, pavo y carnes magras de menos 125 gm. Retirar grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinar.

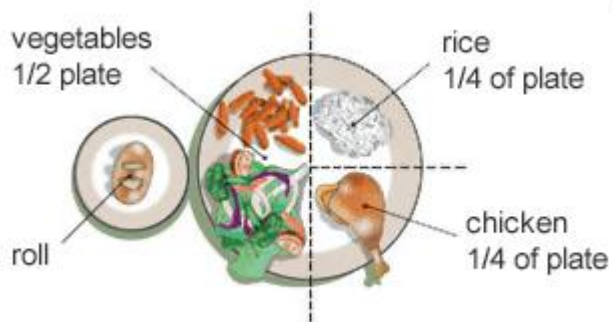
Nota importante: La dieta debe modificarse en caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso. En estas situaciones hay que limitar las porciones de los alimentos marcados con un **asterisco***.

Hay que saber que los cambios en el colesterol inducidos por la dieta, se inician a las 3 o 4 semanas y permanecen estables mientras se mantenga la dieta.

Mejorando su Alimentación: Evalúe su plato

Una forma fácil de planear sus comidas es evaluar su plato:

- ¿Está la cuarta parte de su plato lleno de carbohidratos tales como pan, fideos, arroz, maíz, frutas y leche?
- ¿Está la cuarta parte de su plato lleno con proteínas como carne, aves, pescado o sustitutos de la carne?
- ¿Tiene al menos en la mitad de su plato vegetales (ensalada o vegetales cocinados como zanahorias, brócoli o espinacas)?



Aprenda cómo chequear los tamaños de las porciones.

Empiece midiendo su comida en casa utilizando cucharas medidoras, tazas y una escala para comida. Así aprenderá a servir las porciones y luego podrá escoger la cantidad que puede comer cuando esté fuera de casa.