












Recomendaciones dietéticas para personas con COLESTEROL

	PERMITIDOS	A LIMITAR (2 veces/semana)	DESACONSEJADOS
 LÁCTEOS	Leche desnatada, en polvo desnatada. Yogures desnatados naturales, con sabores. Quesos tipo requesón, burgos sin sal o mató. Productos elaborados con leche desnatada.	Quesos etiquetados como “bajo en sodio/sal” y “bajo en grasa”.	Leche entera o semidesnatada. Yogures enteros y/o azucarados. Cuajada. Todos los demás quesos, incluidos los etiquetados como “de régimen”. Nata y crema de leche. Flanes, natillas, cremas y batidos.
 CEREALES Y DERIVADOS	Pan y tostadas normales o integrales sin sal , pastas italianas sin relleno, arroz, maíz, maicena, sémola, tapioca, pastas de sopa. Cereales de desayuno. Se recomiendan integrales.		Pan y tostadas con sal. Cereales de desayuno con azúcar. Bollería en general, galletas, aperitivos de bolsa, (palomitas, patatas, ganchitos, cortezas, etc.). Sopas de sobre en general.
 VERDURAS HORTALIZAS LEGUMBRES	Todas las verduras, hortalizas y legumbres.		Verduras, hortalizas y legumbres en conserva y/o cocinadas con embutidos y/o grasas animales. Sopas, caldos o zumos de verduras envasados (bricks, latas, cristal, sobres, cubitos)
 FRUTAS FRUTOS SECOS	Fruta naturales (frescas, pasas, almíbar). Frutos secos naturales o tostados sin sal .		Coco. Frutos secos con sal. Aceitunas
 PESCADOS MARISCOS	Pescado blanco y azul.	Conservas etiquetadas como “bajo en sodio/sal”. Mariscos, crustáceos y moluscos.	Todos los pescados, mariscos, crustáceos y moluscos preparados en lata, ahumados, en conserva, en salazón o con salsas. Huevas de pescado y mojama.
 CARNES AVES	Pollo, pavo, conejo. Aves de caza. Ternera, buey, caballo, cordero, cerdo.	Jamón york o pavo etiquetados como “bajo en sodio/sal”. Ternera, buey, caballo, cordero, lomo de cerdo. (sin grasa). Hamburguesas magras.	Todos los demás embutidos. Patés. Pato. Carnes ahumadas, saladas y en conserva. Salchichas, butifarra, beicon, hamburguesas comerciales. Vísceras.
 HUEVOS	Clara de huevo.	Huevo entero.	
 GRASAS ACEITES	Aceite de oliva de preferencia. Aceites de semillas (girasol, maíz)		Mantequilla salada, margarina, manteca de cerdo, tocino. Frituras comerciales. Nata y crema.
 DULCES	Azúcar, miel, mermelada, caramelos, helados de agua o leche desnatada. Granizados y sorbetes. Chocolates > 70 % de cacao. Cacao en polvo puro.		Helados, batidos. Pastelería y bollería en general.
 BEBIDAS	Agua, agua mineral sin gas. Refrescos sin gas. Café descafeinado o de malta. Infusiones	Té y café. Zumos naturales y/o envasado. Vino tinto y cerveza: cantidad y frecuencia según recomendación médica.	Resto de bebidas alcohólicas. Aguas carbónicas, refrescos.
 CONDIMENTOS	Todas las hierbas y especias. Aceite. Vinagre. Salsa de tomate natural y sin sal.	Sal etiquetada “muy baja en sodio” Salsas elaboradas con los ingredientes permitidos.	Sal común. Sal etiquetada “de régimen” Bechamel. Mayonesa. Allioli. Salsas comerciales.