

QUE DEBO HACER PARA BAJAR EL COLESTEROL

- Disminuir el consumo de colesterol. Este se encuentra sólo en alimentos de origen animal, de preferencia en la yema de huevo, mariscos crustáceos, erizos y vísceras.
- Disminuir el consumo de grasas saturadas y trans-ácidos. Las grasas saturadas se encuentran en los animales terrestres (grasas de la leche y sus derivados, y grasas de las carnes). Los trans-ácidos se encuentran en todo tipo de margarina o manteca hidrogenada.
- Evitar el consumo exagerado de azúcar y derivados, fructosa y alimentos que la contengan.
- Reemplazar las grasas saturadas por aceites y grasas vegetales, y también por pescados grasos.
- Aumentar el consumo de fibra dietética soluble, la que se encuentra en verduras, frutas, avena y legumbres.
- Controlar el peso. Debo bajarlo en un 10% si es excesivo y mantenerlo si es normal; para ello debo iniciar un programa de ejercicio físico diario, de acuerdo a mi capacidad física.
- Consumir alimentos de una dieta variada, flexible y progresiva de acuerdo a la respuesta.

ALIMENTOS

QUE DEBO EVITAR CONSUMIR

Leche con grasa, Mantequilla, Queso mantecoso, Crema, Margarinas todo tipo.
Asado molido, Hamburguesas, Carne de cerdo y cordero, Hígado de vacuno y pollo,
Sesos, Riñones.
Salame, Mortadela, Longanizas, Chorizos, Vienesas.
Yema de huevo, Mayonesa.
Mariscos (crustáceos), Erizos.
Tocino, Paté, Manteca de cerdo y vacuno.
Pastelería, Pan especial, Galletas especiales, Chocolates.

QUE DEBO CONSUMIR MODERADAMENTE

Carne de vacuno, Carne de ave, Carne de pavo.
Lengua, Corazón, Guatitas, Patitas de cerdo, Prietas.
Queso de campo, Jamón de cerdo.

QUE PUEDO CONSUMIR LIBREMENTE

Leche descremada, Yoghurt descremado.
Quesillo.
Clara de huevo.
Pescados.
Fruta fresca, Fruta desecada, Verduras, Papas, Paltas y aceitunas.
Nueces, Almendras, Castañas, Avellanas, Maní.
Arroz, Tallarines, Fideos, Avena, Pan corriente e integral.
Porotos, Lentejas, Garbanzos.
Aceites, Mariscos (Moluscos), Pickles.
Té, Café y Mate, Cacao en polvo, Aliños surtidos.
Salsa de tomates, Ketchup, Caldos envasados.

MODIFICARÉ MI DIETA

NO CONSUMIRÉ	CONSUMIRÉ
Pan especial	Pan corriente o integral
Leche entera	Leche descremada
Queso mantecoso	Quesillo
Mantequillas o margarinas	Aceites
Carne de vacuno grasa (Hamburguesas, asado molido, chuletas)	Carne de vacuno magra (posta molida, filete, asiento, punta de ganso)
Cecinas y embutidos	Palta, quesillo, clara de huevo, aceitunas
Cerdo y cordero	Pescados
Huevo entero	Clara de huevo
Camarones y langostinos	Machas, choritos, almejas