

Recomendaciones alimentarias en la hipercolesterolemia

Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Procure siempre tomar alimentos naturales para evitar grasas “no visibles”.
- Es importante leer el etiquetaje nutricional de los alimentos para conocer sus ingredientes y el % de grasa.
- Utilice preferiblemente aceite de oliva para cocinar y en crudo.
- Aumente el consumo de fibra alimentaria, tomando más verdura, fruta y legumbre.
- Tome 2 días a la semana pescado azul (sardina, salmón, atún...).
- Es aconsejable tomar 1 vez al día un yogurt descremado enriquecido en estanoles o esteroides vegetales (tipo Danacol®, etc.). Para que sea efectivo, tómelo en el momento del día de mayor consumo de colesterol (comida o cena).

Grupos de alimentos	RECOMENDADOS (consumo diario)	CON MODERACIÓN (2-3 veces/semana)	LIMITADOS (consumo excepcional)
LÁCTEOS Y HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Leche desnatada • Yogures desnatados • Quesos desnatados • Derivados lácteos a base de leche desnatada • Clara de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidesnatada • Queso fresco • Huevo entero o combinación de 2 claras y una yema 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche entera, en polvo o condensada • Nata y crema de leche, natillas, flan • Quesos curados o semicurados • Pastel de queso
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, pasta, arroz, harinas, sémola, tapioca • Cereales de desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de molde, biscotes, etc. • Bollería hecha con aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollería industrial (croissant, ensaimada, etc.) • Snacks
FRUTAS, VERDURAS, TUBERCULOS Y LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca y seca • Todas las verduras y ensaladas • Patata y tapioca • Todas las legumbres 		<ul style="list-style-type: none"> • Patatas chip y pre fritas, que contengan grasa animal.
FRUTOS SECOS	<ul style="list-style-type: none"> • Todos 		<ul style="list-style-type: none"> • Coco
PESCADOS Y MARISCOS	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado blanco o azul fresco, en lata, al natural o surimi • Sepia 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado en conserva en aceite o en escabeche • Mariscos • Anguila • Gambas, langostinos y calamar 	<ul style="list-style-type: none"> • Caviar

CARNES	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo, pavo, conejo, ternera magra, jamón cocido bajo en grasa, jamón de bellota, embutidos de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Buey • Hamburguesas magras de ternera 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerdo, cordero, gallina, pato • Salchichas, beicon, paté • Carne picada grasa • Embutidos en general • Vísceras
ACEITES Y GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites vegetales que no sean de coco, palma o palmiste 		<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas animales, mantequilla, manteca • Aceites de coco, palma o palmiste
POSTRES Y REPOSTERIA	<ul style="list-style-type: none"> • Edulcorantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Mermeladas, jaleas, miel, azúcar • Fruta en almíbar • Sorbetes, gelatinas • Caramelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolates • Crema de cacao • Postres hechos con huevo o mantequilla • Pasteles comerciales • Polvorones • Caramelos, turrón
ESPECIAS Y SALSAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sofritos poco grasos, hierbas, especias limón, vinagre • Caldos y sopas desengrasados 		<ul style="list-style-type: none"> • Cremas y sopas de sobre o lata • Salsas hechas con nata, crema de leche o grasa animal • Kétchup, mostaza y mayonesa
BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, • Refrescos sin azúcar o Light • Infusiones y café • Zumos de fruta naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos con azúcar • Zumos de fruta envasados 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas alcohólicas • Bebidas con chocolate, nata, crema, etc.
FORMAS DE COCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Crudo, hervido, plancha, papillote, vapor, microondas, salteados con poco aceite, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofados (siempre controlando la cantidad de aceite) • Fritos y rebozados 	