

Recomendaciones dietéticas que reducen el colesterol

¿Qué evitar?



Carne de res y cerdo con grasa como: chicharrón, chorizo, tocino, carnitas, barbacoa.

Vísceras: sesos, pancita, hígado, mollejas, etc.



Embutidos: Salchichas, jamón de cerdo, salami, peperoni, etc.

Productos horneados con grasas saturadas y trans: donas, pasteles, barritas y galletas.



Aceites de coco y palma.

Grasas sólidas: manteca vegetal, margarina en barra y manteca de cerdo.



Comida frita, empanizada o capeada.

¿Qué comer?



Verduras y frutas

Cereales integrales: pan, avena, pasta y arroz.



Pollo sin piel

Carne sin grasa: cortes magros, lomo y filete.



Pescado

Aceites vegetales: canola, maíz, cártamo, girasol, aguacate y oliva.



Nueces, almendras, semillas de girasol, linaza, chía, cacahuates.

Referencias:

1. Berisha, H., et al. (2025). Nutrition and lifestyle interventions in managing dyslipidemia and cardiometabolic risk. *Nutrients*, 17(5), 776.
2. Pascual, V., et al. (2023). Nutritional recommendations in the prevention and treatment of atherogenic dyslipidemia. *Clínica e Investigación en Arterioesclerosis*, 35, 155-163.
3. Ros, E., et al. (2025). Documento de recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA). *La dieta en prevención cardiovascular. Actualización 2024. Clínica e Investigación en Arterioesclerosis*, 37, 100741.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUCIÓN NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi