

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, pepperoni, etc.

Productos lácteos enteros: Leche entera, crema, helado, mantequilla y queso.



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

Aceite 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.



Productos lácteos bajos en grasa

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



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL
DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

CAIPaDi