

# Dieta para bajar el colesterol



El colesterol en exceso se convierte en un factor importante para desarrollar enfermedades del cerebro y del corazón; por lo tanto, es necesario mantenerlo en niveles adecuados. Una manera de lograrlo es seleccionando los alimentos con bajo contenido en colesterol y seguir las recomendaciones aquí descritas:

- ① Bajar de peso
- ② Dejar de fumar
- ③ Hacer ejercicio
- ④ Controlar el estrés
- ⑤ Tomar los medicamentos adecuadamente

GRUPO DE ALIMENTOS	PREFIERA	CON MODERACION	EVITE
AVES	Clara de Huevo Pollo sin piel consomé desgrasado		Yema de huevo Hígado de pollo Pollo con piel
CERDO	Salchicha sin freír	Jamón	Carnitas Chicharrón Chorizo Paté Tocino Salami
RES	Chamberete Lomo Caldo desgrasado	Bistec sin grasa (asado, no frito)	Riñón Hígado Sesos Carldo de res
LECHE Y DERIVADOS	Leche descremada Requesón Yogurt	Leche entera Queso añejo, manchego, Oaxaca, Chihuahua, Gruyere, Roquefort	Crema Queso crema Doble crema Mantequilla
PESCADO	Atún envasado Bacalao Salmón Trucha	Pescado fresco Sierra Huachinango Mojarra Arenque Corazón	Sardina envasada
MARISCOS	Jaiba Abulón Angulas Camarón	Pulpo Langosta Calamares	Callo de hacha Ostiones
GRASAS Y ACEITES	Manteca vegetal Margarina Aceite de cártamo, soya, girasol u oliva	Crema de cacahuete	Aceite de coco Manteca de cerdo Mayonesa Mantequilla
VEGETALES	Frutas Verduras Legumbres Cereales	Frijoles refritos	Coco
POSTRES	Merengue Gelatina Miel de abeja Jalea Nieve de agua		Flan horneado Dulce de coco Chocolate de leche Helado de crema Leche HotCakes Waffles
PAN	Pan blanco Pan integral Tortilla de maíz	Pan dulce Galleta con huevo	Tortilla de trigo Pastel