

# LA ALIMENTACIÓN JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE EN LOS NIVELES DE COLESTEROL, A CONTINUACIÓN SE MUESTRA UNA GUÍA BÁSICA SOBRE LOS ALIMENTOS<sup>1</sup>

Antes de empezar con una dieta es importante visitar a su médico para evaluar su estado de salud y sus hábitos.

## Aceites y grasas



Se recomienda usar aceite de oliva virgen para preparar cualquier alimento que requiera aceite.



Evitar el consumo de mantequilla, manteca o cualquier fuente de grasas distintas al aceite de oliva.

## Frutas y verduras



Cuanto mayor sea el consumo de frutas y verduras, y más amplia sea su variedad, es mejor. Pueden ser los de temporada disponibles en su localidad.



Evitar el consumo de frutas confitadas o verduras empanizadas y fritas.

## Bebidas



Es mejor consumir preferentemente agua, té o café sin azúcar. Los jugos deben ser naturales sin azúcar añadida.

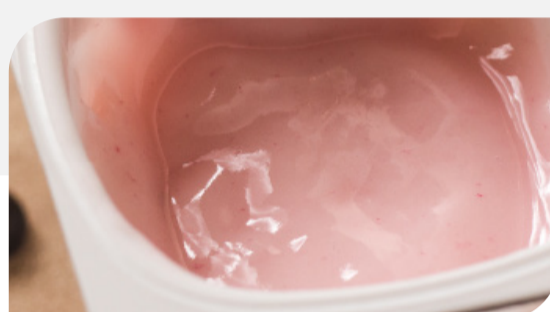


Evitar cualquier bebida industrializada o con azúcar añadida.

## Lácteos



Es apropiado consumir 1 a 2 vasos de leche descremada al día. Los quesos frescos se pueden consumir con moderación.



Evitar leche o yogurt con azúcares añadidos, mantequilla, cremas, natas y quesos curados.

## Pan y pastas

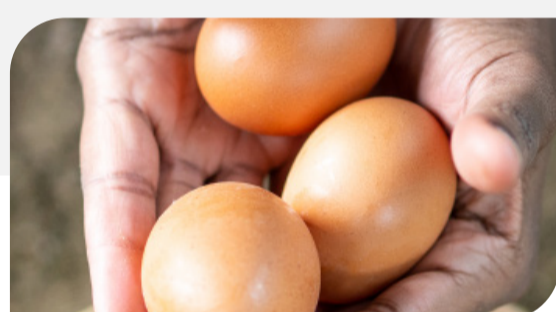


Es apropiado consumir pan o pasta todos los días, pero preferentemente integrales y con raciones limitadas.



Evitar pan y pastas, fritos o con mantequilla. También las galletas y el pan dulce, sobre todo si es hecho con harina y azúcar refinados.

## Huevo



Está bien consumir un huevo al día, todos los días. En personas con diabetes es preferible solo 3 días por semana.



Es importante que el huevo no sea frito con aceites distintos al de oliva. Es preferible cocido.

## Botanas



Se recomienda consumir semillas y frutos secos crudos; por ejemplo, almendras, pasas o cacahuates. Si son tostados, está bien 3 veces por semana.



Evitar los frutos secos con sal o azúcar añadidos. Por ejemplo, los cacahuates tostados, enchilados, japoneses o garapiñados.

## Carnes



La carne magra de aves es recomendable para ser consumida toda la semana. Limitar la carne magra de res o cerdo, máximo tres veces por semana.



Evitar cualquier embutido o conserva de carnes, ya sea de aves, cerdo o res, como la carne seca o los chorizos.

## Pescados y mariscos



El pescado azul, como el salmón, la sardina y el atún, puede consumirse toda la semana. Los mariscos crudos o cocidos está bien consumirlos hasta 3 veces a la semana.



Evitar pescado y mariscos fritos con aceites diferentes al de oliva o curados, como el bacalao salado, o los camarones y charales secos con sal.

## TIPEXTRA

La gastronomía mexicana es tan vasta y rica, que hay alternativas, saludables y deliciosas, que pueden ser de ayuda para cuidar los niveles de colesterol, y disminuir el riesgo cardiovascular. Próximamente tendremos recetas para ti, aquí en **Alerta Colesterol**.

Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.

Referencia:

1. Pérez-Jiménez F, Pascual V, Félix J, et al. Documento de recomendaciones de la SEA 2018. El estilo de vida en la prevención cardiovascular. *Clin Investig Arterioscler*. 2018;30(6):280-310.



# #ElColesterolNoAvisa



Unirme a  
**ALERTA COLESTEROL**

