

## RECOMENDACIONES PARA COLESTEROLEMIA

- Es conveniente controlar el consumo de grasas animales:
  - Limitar el consumo de la carne roja a cortes magros y eliminar la grasa visible. La carne de conejo y de ave puede consumirse de forma regular sin piel, a excepción del pato y del ganso.
  - Evitar vísceras, elaborados cárnicos y embutidos en general.
  - Los caldos elaborados a partir de despojos animales deben desgrasarse eliminando toda la grasa formada en la capa superior una vez enfriado el producto.
  - Consumir no más de tres yemas de huevo a la semana. Puede tomar las claras que quiera. Puede hacer una tortilla con dos claras y una sola yema.
  - Todos los lácteos (leche, queso, yogur) deberán ser descremados.
  - Tomar como mínimo tres veces a la semana pescado azul (sardinas, boquerones, atún, salmón, caballa, etc.).
- Evitar la pastelería y bollería en general.
- No son recomendables los platos precocinados (canelones, pizzas, ...), así como los aperitivos grasos y los alimentos desecados de comida rápida (sopas de sobre, espaguetis, purés y cremas).
- Procure siempre tomar alimentos naturales con el fin de evitar la ingesta de grasas “no visibles”. Es importante leer las etiquetas a fin de conocer los ingredientes del producto. Cuando en un producto lea “grasas vegetales” sin especificar de qué tipo, seguramente se tratará de grasas de coco y palma, las cuales no son recomendables.
- Utilizar aceite de oliva para cocinar en lugar de grasas animales (manteca de cerdo, mantequilla). Para aliñar puede usarse aceite crudo de oliva o girasol.
- Debe aumentar el consumo de fibra alimentaria con: verduras crudas y cocidas en general, fruta fresca con piel, legumbres y cereales.
- Tome 3-4 veces a la semana legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes, habas) como plato principal o como guarnición.
- El marisco debe tomarlo con moderación. El marisco de concha fresco (almejas, berberechos al natural) podrá consumirse. En cambio, deberá limitar el consumo de calamares por su elevado contenido en colesterol.
- Es recomendable que incluya en su dieta los frutos secos, especialmente las nueces.
- No debe ingerirse más de un vaso al día de alcohol (vino), y debe evitarse en caso de hipertrigliceridemia y sobrepeso.
- Es importante que consiga un peso deseable y lo mantenga, realizando ejercicio físico regular. Si no hay sobrepeso no es necesario limitar el consumo de pan, pastas, féculas ni azúcar si se toman moderadamente.
- Estas sugerencias no hay que seguirlas solo durante un tiempo limitado sino ASUMIRLAS PERMANENTEMENTE Y HACERLAS UN HÁBITO EN SU VIDA.

## **TABLAS CON EL CONTENIDO EN COLESTEROL POR 100g DE ALIMENTO**

Se recomienda una ingesta no superior a 300 mg de colesterol al día.

### **1. Grupo Cereales, derivados y pastelería:**

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Pastel de queso .....                 | 250 mg  |
| Repostería .....                      | 225 mg  |
| Cake .....                            | 130 mg  |
| Croissant chocolate y similares ..... | 130 mg  |
| Donut, croissant .....                | 130 mg  |
| Galletas saladas .....                | 130 mg  |
| Magdalenas .....                      | 130 mg  |
| Melindros, coca, roscón .....         | 130 mg  |
| Pastas de té .....                    | 130 mg  |
| Pastel de manzana .....               | 130 mg  |
| Pastel de manzana con hojaldre .....  | 130 mg. |

### **2. Grupo Azúcares y dulces:**

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Chocolate amargo con azúcar .....  | 74 mg |
| Chocolate con leche y azúcar ..... | 74 mg |

### **3. Grupo Lácteos y derivados:**

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| Queso Gouda .....                    | 114 mg |
| Crema, natillas y flan .....         | 100 mg |
| Queso Brie .....                     | 100 mg |
| Queso Cheddar .....                  | 100 mg |
| Queso Emmental .....                 | 100 mg |
| Queso Gruyere .....                  | 100 mg |
| Queso Parmesano .....                | 100 mg |
| Queso de Burgos .....                | 97 mg  |
| Queso Manchego .....                 | 95 mg  |
| Queso en porciones .....             | 93 mg  |
| Queso de Bola .....                  | 92 mg  |
| Queso Camembert .....                | 92 mg  |
| Queso Roquefort .....                | 87 mg  |
| Petit Suisse Natural .....           | 46 mg  |
| Leche de vaca condensada .....       | 34 mg  |
| Leche de vaca en polvo .....         | 31 mg  |
| Cuajada .....                        | 25 mg  |
| Petit Suisse sabor .....             | 25 mg  |
| Requesón .....                       | 25 mg  |
| Spisequark .....                     | 25 mg  |
| Queso, yogur natural Sveltesse ..... | 25 mg  |
| Helados y Mousse .....               | 21 mg  |
| Yogur enriquecido .....              | 20 mg  |
| Leche de vaca o cabra .....          | 14 mg  |
| Leche de vaca semidesnatada .....    | 9 mg   |
| Yogur natural y sabor .....          | 8 mg   |

#### 4. Grupo Carnes, Caza y Embutidos:

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| Sesos .....                                | 2.000 mg |
| Riñones .....                              | 400 mg   |
| Hígado todo tipo animales .....            | 330 mg   |
| Foie-gras .....                            | 300 mg   |
| Tripas .....                               | 150 mg   |
| Lengua de ternera .....                    | 140 mg   |
| Venado .....                               | 110 mg   |
| Bacon .....                                | 100 mg   |
| Butifarra cocida .....                     | 100 mg   |
| Butifarra y salchicha fresca .....         | 100 mg   |
| Chicharrón .....                           | 100 mg   |
| Chorizo y sobrasada .....                  | 100 mg   |
| Frankfurt (salchichas) .....               | 100 mg   |
| Mortadela .....                            | 100 mg   |
| Salchichón .....                           | 100 mg   |
| Pavo .....                                 | 93 mg    |
| Jamón York .....                           | 89 mg    |
| Pollo deshuesado .....                     | 87 mg    |
| Morcilla .....                             | 85 mg    |
| Caballo .....                              | 78 mg    |
| Cordero pierna y costillas .....           | 78 mg    |
| Gallina .....                              | 75 mg    |
| Pato .....                                 | 75 mg    |
| Cerdo lomo y chuletas .....                | 72 mg    |
| Ternera bistec, solomillo y chuletas ..... | 70 mg    |
| Buey graso y semigraso .....               | 65 mg    |
| Conejo y liebre .....                      | 65 mg    |
| Jamón del País y Lomo embuchado .....      | 62 mg    |
| Pollo bruto .....                          | 61 mg    |
| Pavo pechuga .....                         | 60 mg    |
| Buey solomillo .....                       | 20 mg    |
| Pies de cerdo .....                        | 6,2 mg   |

#### 5. Grupo Pescados, Mariscos y Crustáceos:

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| Pulpo .....                         | 150 mg |
| Cigalas, langosta .....             | 150 mg |
| Gambas y langostinos .....          | 150 mg |
| Sardinas enlatadas .....            | 120 mg |
| Sardinas frescas y boquerones ..... | 100 mg |
| Anchoas .....                       | 90 mg  |
| Salmón ahumado .....                | 90 mg  |
| Anguila .....                       | 70 mg  |
| Arenque ahumado .....               | 70 mg  |
| Salmón .....                        | 70 mg  |
| Salmonetes .....                    | 70 mg  |
| Caballa .....                       | 57 mg  |
| Trucha .....                        | 57 mg  |
| Atún fresco y enlatado .....        | 55 mg  |
| Almejas, chirlas, etc, .....        | 50 mg  |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Arenque seco .....            | 50 mg |
| Bacalao fresco y salado ..... | 50 mg |
| Gallo, lenguado .....         | 50 mg |
| Mejillón .....                | 50 mg |
| Merluza .....                 | 50 mg |
| Ostras .....                  | 50 mg |
| Rape .....                    | 50 mg |

#### **6. Grupo Huevos**

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Yema de huevo ..... | 1.480 mg |
| Huevo entero .....  | 504 mg   |

#### **7. Grupo Aceites y Grasas**

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Mayonesa .....              | 260 mg |
| Mantequilla .....           | 250 mg |
| Nata y crema de leche ..... | 106 mg |
| Manteca .....               | 100 mg |

#### **8. Grupo Bebidas**

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Batidos de cacao ..... | 14 mg |
|------------------------|-------|

#### **9. Grupo Precocinados**

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Buñuelos .....         | 130 mg |
| Canelones .....        | 130 mg |
| Croquetas .....        | 130 mg |
| Pescado empanado ..... | 58 mg  |
| Canapés .....          | 20 mg  |
| Pizza .....            | 20 mg  |
| Sopas de sobre .....   | 2,5 mg |