



	<b>Evitamos</b>	<b>Buscamos</b>	<b>Elegimos</b>	<b>No aconsejados</b>
<b>Grupo 1: Almidones</b>	Presencia de colesterol, grasas saturadas y aceites hidrogenados (grasas trans), exceso de sodio.	Presencia de fibras y vitaminas del complejo B.	Cereales integrales (arroz, avena, maíz, trigo), harinas (sémola, polenta), harina de trigo, panificados, sin grasas y con cereales integrales, choclo, papa, batata, mandioca, legumbres (lenteja, poroto, soja).	Cereales procesados (copos), galletitas (dulces y de agua), panificados con grasa.
<b>2º Grupo: frutas y verduras y</b>	No es necesario evitar nada, excepto el exceso de frutas si tenemos los triglicéridos elevados.	Fibras, ácido fólico, antioxidantes (vitamina C y betacarotenos).	Todas, especialmente verduras y frutas crudas, vegetales verdes, crucíferas (repollo, coliflor, brócoli), cítricos, tomates, ají, vegetales y frutas amarillas, naranjas y rojas.	Enlatados, encurtidos.
<b>3º Grupo: Lácteos</b>	Grasas.	Calcio, lactobacilos.	Leche descremadas, con fibras, omega 3, yogures y leches cultivada y probióticas descremadas.	
<b>4º Grupo: Proteínas carnes, huevo queso</b>	Proteínas carne y huevo: presencia de grasas, exceso de sodio. Huevo: moderar sin suprimir. Proteínas queso: grasas, excesos de sodio.	Proteínas carne y huevo: proteínas magras, hierro, Omega 3. Huevo: moderar sin suprimir. Proteínas queso: proteínas magras, calcio.	Proteínas carne y huevo: carne de vaca magra: cuadril, paleta, nalga, palomita, tortuguita Carne de ave (sin piel): pollo, pavita Carnes de pescado: todos son adecuados. Los que son ricos en Omega 3 son: sardina, arenque, salmón, trilla, gatuzo, atún, caballa. Carne de cerdo y codero: muy magras  Huevo: moderar sin suprimir.  Proteínas queso: con moderación quesos magros o diet (Port Salud Diet, Suand, cuartirolo magro).	
<b>5º Grupo: sustancias grasas</b>	Grasas saturadas.	Ácidos grasos monoinsaturados, omega 3, vitamina E.	Aceite de oliva, de canola, de soja, de girasol, frutas secas, palta, semillas.	

**Recomendaciones alimentarias para personas con colesterol elevado.**