RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PERSONAS CON COLESTEROL ELEVADO

	EVITAMOS	BUSCAMOS	ELEGIMOS	NO ACONSEJADOS
Grupo 1: Almidones	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.
2° Grupo: frutas y verduras	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.
3° Grupo: Lácteos	Grasas.	Calcio, lactobacilos.	Leche descremadas, con fibras, omega 3, yogures y leches cultivada y probioticas descremadas.	
4° Grupo: Proteínas carnes, huevo queso	**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).	
5° Grupo: sustancias grasas	Grasas saturadas.	Ácidos grasos monoinsaturados, omega 3, vitamina E.	Aceite de oliva, de canola, de soja, de girasol, frutas secas, palta, semillas.	