

# Recomendaciones dietéticas que reducen el colesterol

## ¿Qué comer?

- Verduras y frutas
- Cereales integrales (pan, pasta y arroz integral).
- Leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo).
- Productos lácteos descremados o bajos en grasa.
- Pollo sin piel y carnes sin grasa (lomo y filete).
- Pescados (salmón, la trucha, el atún y las sardinas).
- Nueces, cacahuates, almendras, semillas de girasol, linaza, chía.
- Aceites vegetales no tropicales (canola, maíz, oliva o cártamo).

## ¿Qué evitar?

- Carne de res y cerdo con grasa.
- Productos lácteos enteros como leche entera, crema, helado, mantequilla y queso.
- Productos horneados elaborados con **grasas saturadas y trans** (donas, pasteles, galletas y barritas).
- Alimentos que incluyan las palabras "aceites hidrogenados" en el panel de ingredientes.
- Aceites tropicales (aceites de coco y palma).
- Grasas sólidas como manteca vegetal, margarina en barra y manteca de cerdo.
- Comida frita, empanizada y/o capeada.
- Alimentos con mucho sodio (sal).
- Dulces y bebidas azucaradas.

