

DIETAS PARA HIPERLIPEMIAS (Dieta Sana)

ALIMENTOS	CONSUMO DIARIO (permitido todos los días)	CONSUMO MODERADO A LIMITAR (2-3 veces semanales)	CONSUMO MUY ESPORÁDICO (desaconsejado)
CEREALES	Pan*, arroz*, pastas*, maíz, harinas, cereales y galletas (de preferencia integrales).	Pasta italiana con huevo*, bollería* y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla.	Bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas), ganchitos, galletas, bollería industrial preparada con grasas no recomendables.
FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES	Todas.	Aguacates*, aceitunas, patatas fritas en aceite de oliva o de semilla*.	Patatas chips, patatas o verduras fritas en aceites inadecuados, Coco.
HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS	Leche desnatada, yogures y productos elaborados con leche desnatada, clara de huevo.	Queso fresco o con bajo contenido graso, leche y yogures semidesnatados, huevos enteros (un máximo de 3 a la semana).	Leche entera, nata, cremas, flanes, quesos duros y muy grasos.
PESCADO Y MARISCO	Pescado blanco, pescado azul*, atún en conserva*, almejas, chirlas y ostras.	Bacalao salado, sardinas y caballa en conserva* (en aceite de oliva), calamares, mejillones, gambas, langostinos, cangrejos.	Huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasa no recomendables.
CARNES		Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo, jamón (partes magras), pollo, pavo sin piel, salchichas de pollo o ternera, conejo.	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso, patês.
ACEITES Y GRASAS	Aceite de oliva.	Aceites de semillas y margarinas sin ácidos grasos trans.	Mantequilla, margarina, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco.
POSTRES	Mermelada*, miel*, azúcar, repostería casera preparada con leche descremada, sorbetes.	Flan sin huevo, caramelos, turrón, mazapán, bizcochos caseros, dulces hechos con aceite de oliva o semilla.	Chocolates y pastelería, postres que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla. Tartas comerciales.
FRUTOS SECOS	Nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles y ciruelas pasas.	Cacahuets, almendras, castañas y avellanas.	Cacahuets salados, coco y pipas de girasol saladas.
ESPECIAS Y SALSAS	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagre, alioli.	Mayonesa, bechamel.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
BEBIDAS	Agua mineral, zumos naturales e infusiones, café y té: 3 veces por día, vino: 2 vasitos al día.	Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar.	Bebidas azucaradas, sopas de sobre y lata.

* Ver información en recomendaciones generales