

DIETA DEPRESORA DEL COLESTEROL

Si Vd. está obeso debe de adelgazar haciendo xana dieta hipo-calórica y ejercicio físico. Cuando alcance el peso ideal, debe de tratar de mantenerse en ese peso..

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Leche entera. .
- Mantequilla y queso.
- Carne de cerdo
- Manteca de cerdo.
- Embutidos, (jamón de york, chorizo, etc.).
- Yemas de huevo.
- Visceras (higado, riñones, mollejas, etc.)
- Mariscos.
- Chocolate.
- Bebidas con alcohol.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche descremada.
- Margarina: Flora o Dietisa.
- Aceites de maíz o girasol. Por lo menos 40 c.c. repartidos a. lo largo del día.
- Carnes magras: pollo, ternera, conejo, etc. 100 g. cada día.
- Pescados blancos y azules: 100 g. cada día.
- Claras de huevos.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, etc.)
- Pan, pastas italianas (macarrones, fideos, etc.) arroz.
- Patatas.
- Verduras.
- Frutas.

- Frutos secos, almendras, nueces, cacahuetes.