

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA ARTERIOSCLEROSIS

ALIMENTOS (frescos o congelados)	RECOMENDABLES (todos los días)	LIMITADOS (máx. 2-3 veces/semana)	DESACONSEJABLES (excepcionalmente)
<b>CEREALES</b>	Pan*, arroz*, pastas*, harinas, cereales (de preferencia integrales), galletas integrales	*Pastas italianas con huevo.	Bollería (croissants, ensaimadas, magdalenas), ganchitos, galletas.
<b>FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Todas (legumbres* especialmente recomendadas).	Aguacate*, aceitunas*, patatas fritas en un aceite adecuado*.	Patatas chips, patatas o verduras fritas en grasa o aceites no recomendados, coco.
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Leche y yogur desnatados, productos comerciales con leche descremada, clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasa, leche y yogur semidescremados, huevo entero.	Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos duros o muy grasos.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescado blanco, pescado azul*, atún en lata*, marisco de concha fresco o en lata.	Bacalao salado, sardinas en lata*, calamares, gambas, langostinos, cangrejos.	Huevas de pescado, pescado frito en aceites o grasas no recomendados.
<b>CARNES Y AVES</b>	Pollo y pavo sin piel, conejo.	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo y jamón (partes magras), salchichas de pollo o ternera, venado, caza.	Embutidos en general, bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, vísceras, pato, ganso, patés.

**Frecuencia recomendada de ingesta de carnes y volatería:** una vez al día y no más de 180g. Carnes rojas: 2-3 días por semana. Si hay sobrepeso, porciones de pollo, pavo y carnes magras de menos de 125g. retirar grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinar.

**Nota importante:** La dieta debe modificarse en caso de hipertrigliceridemia o sobrepeso. En estas situaciones hay que limitar las porciones de los alimentos marcados con un asterisco (\*)

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA ARTERIOSCLEROSIS

ALIMENTOS (frescos o congelados)	RECOMENDABLES (todos los días)	LIMITADOS (máx. 2-3 veces/semana)	DESACONSEJABLES (excepcionalmente)
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva, girasol y maíz.	Margarinas vegetales.	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de pala y coco.
<b>POSTRES</b>	Mermelada*, miel*, azúcar*, repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutas en almíbar*	Flan sin huevo, caramelos*, turrón*, mazapán*, dulces caseros hechos con una grasa adecuada*.	Chocolates y pasteles, postres que contienen leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales.
<b>FRUTOS SECOS*</b>	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles.	Cacahuets.	Cacahuets salados, coco.
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	Sofritos, pimienta, mostaza, hierbas, vinagreta, all-i-oli, caldos vegetales.	Aliños de ensalada pobres en grasa, mahonesa, bechamel elaborada con leche desnatada.	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, zumos, infusiones, café, té (3 x día), vino*, cerveza* (2 x día).	Refrescos azucarados*, bebidas alcohólicas de alta graduación.	Bebidas con chocolate, café irlandés.

**Condimentos:** utilizar de todo tipo, y la sal con moderación.