

SUGERENCIAS PARA CONTROLAR EL NIVEL DE COLESTEROL

- Consumir preferentemente alimentos de origen vegetal, en lugar de los de origen animal.
- Reducir sensiblemente el consumo de grasa de origen animal (mantequilla, tocino, manteca, etc.). Sustituirlo, en lo posible, por aceite de oliva o de semillas.
- Aumentar el consumo de pescado (a ser posible dos o tres veces por semana), preferentemente pescado azul (salmón, caballa, sardina, etc.).
- Limitar el consumo de queso, sobre todo curado o fermentado. No es aconsejable consumirlo más de dos veces por semana. Si se toma mucha leche, consumirla parcial o totalmente descremada.
- Reducir el consumo de alimentos con elevado contenido en colesterol (esencialmente huevos, sesos, hígado, riñones, mariscos).
- Limitar el número de comidas a base de carne, embutidos y derivados.
- Compensar la reducción de carne, aumentando el consumo de legumbres de elevado contenido proteico (judías, guisantes, garbanzo, habas, lentejas).
- Comer preferentemente en casa. De esta manera, es más fácil controlar las grasas y elegir la preparación más idónea. Preparar la carne a la parrilla o a la plancha. Las verduras tomarlas cocidas. En cualquier caso, reducir el consumo de asados y fritos.
- Es oportuno recordar que, si no hay sobrepeso, no es necesario limitar el consumo de pan, pastas y féculas. Tampoco es necesario suprimir azúcar, café o vino si se toman moderadamente.

