

OPCIONES DIETÉTICAS PARA DISMINUIR EL COLESTEROL UNIDO A LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD Y MEJORAR EL PERFIL LIPOPROTEÍNICO GENERAL			
OPCIONES DE COMIDA	PREFERIBLE	CON MODERACIÓN	OCASIONALMENTE (PEQUEÑA CANTIDAD)
CEREALES	Cereales integrales	Pan refinado, arroz y pasta refinada, galletas, copos de maíz	Pasteles, bollos, tartas, cruasanes
VERDURAS	Verduras crudas y cocidas	Patatas	Verduras preparadas con mantequilla o crema
LEGUMBRES	Lentejas, judías, guisantes, garbanzos, soja		
FRUTA	Fruta fresca y congeladas	Fruta desecada, gelatina, mermelada, fruta enlatada, sorbetes, polos, zumos de fruta	
DULCES Y EDULCORANTES	Edulcorantes no calóricos	Sacarosa, mile, chocolate, caramelos	Bizcochos, helados, fructosa, refresco
CARNE Y PESCADO	Pescado magro y azul, pollo sin piel	Cortes magros de carne de buey, cordero, cerdo o ternera, marisco, crustáceos	Salchichas, salami, panceta, costillas, perritos calientes, vísceras
PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS	Leche desnatada y yogur	Leche semidesnatada, queso semidesnatado y otros productos lácteos, huevos	Queso, nata, leche entera y yogur entero
GRASA PARA COCINAR Y ADEREZOS	Vinagre, mostaza, aderezos sin grasa	Aceite de oliva, aceites vegetales no tropicales, margarina suave, aliño de ensalada, mayonesa, ketchup	Margarina fuerte y con grasa trans (mejor evitarlas), aceites de palma y coco, mantequilla, manteca de cerdo, grasa de panceta
NUECES/SEMILLAS		Todas, sin salar (excepto el coco)	Coco
PROCEDIMIENTOS DE COCCIÓN	A la parrilla, hervido, al vapor	Salteado, asado	Frito