

**Recomendaciones en caso de triglicéridos + colesterol elevados  
(prevención de arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares)**

---

**DEBE EVITAR**

1. Yema de huevo y derivados (tortilla, rebozados y pastelería casera e industrial, galletas, mahonesa, flan de huevo)
2. Leche entera y derivados: yogur no desnatado, mantequilla, nata, quesos curados, helados, bollería casera e industrial, pastelería, cremas.
3. Grasas animales: tocino, manteca, “gordo” de la carne, embutidos, beicon, hamburguesas, slachichas, vísceras (hígado, riñones, sesos), patés
4. Frutos secos, coco, aguacate
5. Chocolate
6. Pescado azul: sardinas, boquerones, anchoas, salmón, atún, caballa
7. Alimentos fritos: patatas, cortezas, ganchitos, etc.
8. Todo tipo de dulces: azúcar, miel, almibar, mermelada, golosinas, etc.
9. Algunas frutas, por su alto contenido en azúcar: uvas, platanos, melón, higos, etc.
10. Frutas secas (pasas, higos, ciruelas, dátiles, ojerones)
11. Refrescos y zumos azucarados
12. Bebidas alcohólicas  
(Sólo excepcionalmente -1 ó 2 veces al mes- puede usted ingerir estos alimentos)

**PUEDE USTED COMER**

1. Pan, arroz, pasta, galletas (preferiblemente integrales y no en cantidades excesivas)
2. Cereales, verduras, patatas (cocidas, guisadas), guisantes, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria
3. Legumbres (judías blancas o pintas, lentejas, garbanzos) no mas de 3 veces en semana
4. Frutas, excepto las señaladas anteriormente
5. Clara de huevo.
6. Leche, yogur y otros derivados lacteos DESNATADOS (no semidesnatados), yogur BIO DESNATADO
7. Queso fresco de Burgos o Villalón, requesón (no más de 3 veces por semana)
8. Carne de pollo y pavo sin la piel, caza (conejo, perdiz, codorniz), carnes rojas (vaca, ternera, cerdo, cordero) quitándoles la grasa o el “gordo”
9. Lomo, jamón serrano, jamón de york, quitándoles el tocino
10. Pescado blanco: merluza, pescadilla, gallo, loenguado, rape, bacalao, platija, rodaballo, pijota, trucha, pez espada (emperador), salmonetes.
11. Moluscos de concha (mejillones, almejas) y sin concha (pulpo, sepia, calamares), marisco
12. Aceites vegetales (oliva, girasol, maíz, soja) y margarina vegetal PERO EN POCA CANTIDAD
13. Refrescos “light” y zumos con bajo contenido en azúcar
14. Edulcorantes: sacarina, etc.
15. Cerveza sin alcohol
16. Café, té, infusiones, especias
17. Alimentos cocinados preferiblemente a la plancha, horno, parrilla, cocidos

**ADEMAS ES RECOMENDABLE**

1. Realizar ejercicio físico, caminar 1-2 horas diarias, bicicleta, natación o cualquier otro deporte si no está contraindicado.
2. Abandonar el tabaco