Dra. Del Barrio

Tengo colesterol ¿Qué hago?

AUMENTA

- Vegetales y fruta
- fibra y grasas saludables (avena, quinoa, legumbres, frutos secos, aceite de oliva)
- pescado azul
- lácteos bajos en grasa

EVITA

- Comida rápida
- Fritos y rebozados
- Lácteos enteros, mantequillas, margarina
- Bollería industrial
- Embutidos y carnes procesadas
- Carnes rojas grasas



¡¡IMPORTANTE!!

Haz deporte y controla las cantidades de las comidas

MODERA

- Carnes magras (pollo sin piel, pavo)
- Quesos semicurados
- Aceite de oliva (saludable, pero muy calórico)
- Aguacate y frutos secos
- Mariscos
- Pan y pasta refinados (mejor integrales)