

1. OBJETIVO

- Niveles de colesterol total >250
- Dieta hipocalórica 1000 - 1200 Kcal.

2. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

1. Use aceite de oliva virgen como principal fuente de grasa visible (para cocinar y para aliñar alimentos)
2. Consuma dos ó más raciones de verduras u hortalizas al día (1 como mínimo crudas). Una ración de verduras significa un plato principal (unos 150g) y no una simple guarnición (2 guarniciones =1 ración).
3. Consuma 3 ó más porciones de fruta (incluyendo zumo natural) al día.
4. Si habitualmente bebe vino, límitese a un vaso de vino tinto con el almuerzo y la cena (vaso pequeño de 100cc para las mujeres y vaso grande , de 150cc para los hombres).
5. Consuma legumbres al menos 3 veces por semana.
6. Consuma pescado ó marisco al menos 3 veces por semana.
7. Consuma frutos secos y/ó semillas al menos 2 veces por semana.
8. Prefiera las aves de corral y /ó conejo a las carnes rojas, embutidos u otros cárnicos procesados (hamburguesas, salchichas, albóndigas).
9. Cocine al menos 2 veces por semana aderezando los vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos con salsa de tomate ,ajo y cebolla ó puerro, elaborada con aceite de oliva (sofrito).
10. Mantenga un consumo moderado de cereales refinados (pan, pasta y arroz no integrales).
11. Reduzca a 2 ó menos veces por semana el consumo de carnes rojas ó embutidos (excepto de aves, caza ó jamón tradicional).
12. Elimine (ó reduzca a menos de 1 vez/semana) el consumo de :
 - Nata, mantequilla ó margarina
 - Bebidas carbonatadas y ó azucaradas (refrescos)
 - Repostería, bollería industrial y precocinado
 - Pasteles y dulces