

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA PARA HIPERLIPEMIA (COLESTEROL ELEVADO)**

Alimentos que se pueden consumir a diario:

Pan, arroz, pastas, cereales y galletas, todos preferentemente integrales.  
Frutas, hortalizas y legumbres en general se pueden consumir todas.  
Leche y yogur desnatados. Derivados lácteos elaborados con leches desnatada. Clara de huevo.  
Pescado (blanco y azul) atún, almejas, ostras, chirlas, berberechos.  
Carne de pollo y pavo (sin piel). Carne de conejo.  
Mermelada, miel, azúcar y repostería casera elaborada con leche desnatada,  
Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas sin sal, dátiles y pasas.  
Sofritos, pimienta, especias, hierbas aromáticas, vinagre, alioli.  
Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones.  
Café y té como mucho dos o tres al día

Alimentos para consumo moderado (2-3 veces por semana):

Pasta con huevo, bollería y pastelería  
Aguacates, aceitunas, patatas fritas, queso fresco o con bajo contenido graso semidesnatado, huevos enteros  
Bacalo salado, sardinas y caballa en conserva, calamares, mejillones, gambas y langostinos.  
Carne de ternera, cordero, cerdo, y jamón. Salchichas de pollo, cerdo, o de ternera.  
Flan, turrón, mazapán, caramelo, bizcochos, dulces, cacahuetes.  
Mayonesa, bechamel  
Refrescos azucarados.

Alimentos para consumo restringido, o muy esporádico

Bollería, croissants, ensaimadas, magdalenas, galletas y bollería industrial en general.  
Patatas chips, coco  
Leche entera, nata, cremas, flanes, quesos duros y muy grasos  
Huevas, mojama. Embutidos, beicon, hamburguesas y salchichas, vísceras, patés, pato, ganso.  
Mantequilla, manteca de cerdo, aceite de coco, chocolate, postres con leche entera o mantequilla, nata y huevos. Tartas comerciales.  
Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

