

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Alimentació i colesterol

Aliments prohibits:

- Carns grasses tipus: porc, xai, bou, la pell del pollastre, ànec i oca.
- Embotits, patés, i xarcuteria en general.
- Menuts (cervells, ronyons, fetge, etc...).
- Consum excessiu d'ous (màxim 2 a la setmana).
- Productes làctics sencers.
- Formatges (inclosos els formatges descremats).
- Xocolata.
- Mantega, nata, crema de llet, margarina.
- Pastisseria i brioixeria en general, incloses galetes, magdalenes, etc...
- Pa de motlle industrial.
- Gelats.
- Flam, crema, petit suisse, etc...
- Plats precuinats (canalons, lasanya, sopes de sobre, croquetes....).
- Aperitius tipus chips, cotnes, etc....
- Salses comercials (holandesa, maionesa, tàrtara, etc...).
- Marisc, calamar, sèpia i pop

Recomanacions:

- Augmentar el consum de fibra alimentària, llegums, amanides i verdures en general. S'aconsellen els productes integrals i la fruita amb pell si la peça ho permet
- Per fregir, cuinar i amanir utilitzar preferentment oli d'oliva. També es poden utilitzar olis de gira-sol o blat de moro. Només cal restringir la quantitat d'oli en cas d'obesitat o sobrepès.
- És recomanable menjar diàriament peix blanc (lluç, llenguado, rap, etc ...) o blau (sardines, salmó, tonyina, verat, anxoves, etc...).
- Es permet menjar carn tres o quatre vegades a la setmana (pollastre sense pell, gall dindi, conill, vedella). En la resta dels àpats s'haurà de menjar peix.
- Els productes làctics seran descremats: llet, iogurt.
- S'aconsella que els caldos siguin de verdura i pollastre sense pell i, una vegada freds, desgreixar-los.

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell, Ana Canales i Marta Jansana.

Per demanar hora, truqueu al 93 5656000

