C/ Pedro i Pons, 1
08195 Sant Cugat de Vallès (BARCELONA)
Tel. 935656000 – FAX 935892618

SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA Y NUTRICIÓN

Alimentación y colesterol

Alimentos prohibidos:

- Carnes grasas tipo cerdo, cordero, buey, la piel del pollo, pato, oca.
- Embutidos, patés y charcutería en general.
- Vísceras (sesos, riñones, hígado etc...).
- Consumo excesivo de huevos (máximo 2 a la semana).
- Productos lácteos enteros.
- Quesos (incluso los quesos descremados).
- Chocolate.
- Mantequilla, nata, crema de leche y margarina.
- Pastelería y bollería en general, incluidas galletas, magdalenas, etc...
- Pan de molde industrial.
- Helados.
- Flan, natillas, petit suisse, etc...
- Platos precocinados (canalones, lasaña, sopas de sobre, croquetas etc...).
- Aperitivos tipo: chips, cortezas, ganchitos etc.…
- Salsas comerciales (holandesa, mayonesa, tártara, etc...).
- Marisco.

Recomendaciones:

- Aumentar el consumo de fibra alimentaria; legumbres, ensaladas y verduras en general. Se aconsejan los productos integrales y la fruta con piel si la pieza lo permite.
- Para freír, cocinar y aliñar utilizar preferentemente aceite de oliva. También se pueden utilizar aceites de girasol o maíz. Sólo debe restringir la cantidad de aceite en caso de obesidad o sobrepeso.
- Es recomendable comer diariamente pescado blanco (merluza, lenguado, rape…) o azul (sardinas, salmón, atún caballa, anchoas, etc…)
- Se permite comer carne tres veces por semana (ternera, pollo sin piel, pavo, conejo, etc...). En el resto de las tomas deberá comer pescado.
- Los productos lácteos serán descremados: leche, yogur.
- Se aconseja que los caldos sean de verdura y pollo sin piel y, una vez fríos, desgrasarlos.

Si desea más información, contacte con el Servicio de Dietética (previa hora concertada): Elena Guedea, Pia Güell y Marta Jansana.
Para pedir hora, llame al 93 5656000

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Hospital acreditat per la Generalitat de Catalunya com a centre d'atenció hospitalària aguda, d'acord amb el Decret 5/2006 de 17 de gener.
DNV·GL ISO 9001
DNV·GL ISO 14001
Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum