

RÉGIMEN HIPOLIPÍDICO

Nombre

Fecha



ALIMENTOS PERMITIDOS:

LÁCTEOS: leche descremada sola, con té o café o en preparaciones, yogur descremado.

Queso magro: _____

CARNES: carne vacuna magra, pollo sin piel, pescado, carré de cerdo. Preparaciones al horno, plancha, hervido, parrilla.

HUEVO entero claras _____

VEGETALES: acelga, espinaca, zapallitos, berro, berenjenas, apio, repollo, coliflor, tomates, escarola, espárragos, pepinos, morrón rojo y verde, rabanito, lechuga, zapallo, zanahoria, arvejas, chaucha, remolacha, radicha, nabos.

FRUTAS: manzana, naranja, pera, durazno, pomelo, mandarina, kiwi, higo, ciruela, sandía, melón, frutilla, banana, ananá.

CEREALES, LEGUMBRES y TUBÉRCULOS:

arroz, fideos, harina de maíz, harinas o integral, avena, sémola
lentejas, porotos, arvejas, habas, soja
papa o boniato

PANIFICADOS: pan integral, con salvado o semillas, pan francés, galletas al agua, galletas marinas o de arroz.

ACEITE: soja, canola, alto oleico, oliva.
Consumo en crudo en preparaciones.

AZÚCAR y DULCES: consumo moderado.

BEBIDAS: agua, agua de frutas, caldo de verdura casero, infusiones.

CONDIMENTOS: hierbas aromáticas, jugo de limón, sal con moderación.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Leche entera, quesos grasos, manteca, mayonesa, margarina, crema de leche, cortes de carne, grasos, piel de pollo, cordero. Fiambres y embutidos, paté, conservas de carne, panchos. Mostaza. Productos de pastelería, bizcochos, galletitas rellenas, alfajores, dulce de leche, chocolate, cacao. Caldos y sopas instantáneas, grasas vacuna y de cerdo. Bebidas chocolatadas y alcohólicas. Snacks, jugos artificiales. Fritos.

RECOMENDACIONES

- Realizar los 4 comidas diarias indicadas.
- Controlar el peso.
- Realizar actividad física según recomendación médica

Régimen indicado por Lic. Nutrición