

## DIETA CARDIOSALUDABLE

ALIMENTOS	TODOS LOS DÍAS	2-3 VECES POR SEMANA	NO RECOMENDABLE
<b>CEREALES</b>	Pan*, arroz*, patatas*, harinas, cereales (de preferencia integrales), galletas integrales	Pasta italiana con huevo* Bollería* y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería: croissants, ensaimadas, madalenas. Galletas.
<b>FRUTAS HORTALIZAS VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	Todas (legumbres* especialmente recomendadas)	Aguacate* Aceitunas* Patatas fritas en un aceite adecuado*	Patatas <i>chips</i> Patatas o verduras fritas en grasas o aceites no recomendados. Coco.
<b>HUEVOS, LECHE Y DERIVADOS</b>	Leche y yogur desnatados Productos comerciales elaborados con leche desnatada Clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido en grasa Leche y yogur semidesnatados Huevo entero	Leche entera, nata, cremas y flanes Quesos curados o muy grasos
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescado blanco Pescado azul* Atún de lata* Marisco de concha fresco o en lata (almejas, chirlas y ostras)	Bacalao salado Sardinillas en lata* Calamares, gambas, langostinos, cangrejos Caballa en lata*	Huevos de pescado Mojama Pescado frito en aceites o grasas no recomendados
<b>CARNES Y AVES</b>	Pollo y pavo sin piel Conejo	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo y jamón (partes magras) Salchichas de pollo o ternera Venado, caza.	Embutidos en general Bacon, hamburguesas comerciales, salchichas Visceras Pato. Paté.
<b>ACEITES Y GRASAS*</b>	Aceite de oliva.	Aceite de girasol y maíz	Mantequilla Margarinas vegetales Manteca de cerdo, tocino, sebo Aceite de palma y coco Alimentos precocinados
<b>POSTRES</b>	Mermelada*, miel*, Azúcar* Repostería casera hecha con leche desnatada Sorbetes Frutos en almibar*	Flan sin huevo Caramelos* Turrón*, mazapán* Dulces caseros hechos con una grasa adecuada	Chocolates y pastelería Postres que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla Tartas comerciales
<b>FRUTOS SECOS*</b>	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles, pipas de girasol sin sal.	Cacahuets	Cacahuets salados Coco Pipas de girasol con sal
<b>ESPECIAS Y SALSAS</b>	Sofritos Pimienta, mostaza, hierbas Vinagreta*, Allioli Caldos vegetales	Aliños de ensalada pobres en grasa. Mahonesa. Bechamel elaborada con leche desnatada	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, zumos, infusiones Café, té: tres por día Vino*, cerveza*: 2 por día	Refrescos azucarados* Bebidas alcohólicas de alta graduación*	Bebidas con chocolate Bebidas con nata o crema

En la tabla adjunta se incluye una lista de los principales alimentos, agrupándolos en tres categorías según la frecuencia deseable de su consumo, según recomendaciones de la *Sociedad Española de Arteriosclerosis*:

1. Los alimentos recomendables suelen tener un bajo contenido en grasa saturada y/o alto en hidratos de carbono complejos y fibra vegetal y se recomienda su consumo regular en la dieta de cada día.
2. Los alimentos a consumir con moderación contienen abundante grasa insaturada o cantidades moderadas de grasa saturada y no parece deseable su consumo diario.
3. Los alimentos no recomendables contienen abundante grasa saturada y/o colesterol, por lo que deben evitarse siempre que sea posible.

### Recomendaciones dietéticas generales para prevenir la arteriosclerosis:

1. Condimentos: Utilizar de todo tipo; sal con moderación (en caso de ser hipertenso, debe suprimirse por completo).
2. Frecuencia recomendada de ingesta de carnes y volatería: Una vez al día y no más de 180 g. Carnes rojas: 2-3 días por semana. Si hay sobrepeso, porciones de pollo, pavo y carnes magras de menos de 125 g. Retirar la grasa visible de la carne o la piel del pollo antes de cocinar.
3. Importante\*: la dieta debe modificarse en caso de hipertrigliceridemia (triglicéridos elevados) o sobrepeso. En estas situaciones hay que limitar las porciones de los alimentos marcados con un asterisco.

### Recomendación de orden general:

1. Realizar ejercicio físico dinámico moderado a diario, y no fumar.
2. Si se consumen bebidas alcohólicas hacerlo con moderación (máximo de 1 vaso de vino tinto al día – o 1 vaso pequeño en cada comida- o de 2 cervezas al día).