

## INDICACIONES PACIENTES CON DISLIPIDEMIA

- Consuma carnes pulpas, pollo sin piel o pescado.
- Consuma máximo tres huevos por semana.
- Aumente el consumo de pescado, atún, sardina o salmón.
- Prepare los alimentos con aceite vegetal de canola, girasol, maíz o soya, y si fríe, deseche el aceite después del primer uso.
- Prefiera los alimentos asados, cocinados, horneados o a la parrilla.
- Evite las frituras.
- Utilice aceite de oliva crudo para las ensaladas.
- Evite la panela, la miel de caña, el azúcar, las harinas y el consumo de licor.
- Consuma diariamente alimentos con fibra como cereales integrales, avena en hojuelas, frutas con cáscara, leguminosas (fríjol, lenteja, arveja, garbanzo, soya) y verduras frescas.

