












# DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baixa en colesterol i greixos saturats

## DIETA HIPOLIPÍDICA Dieta baja en colesterol y grasas saturadas

TIPUS D'ALIMENT / TIPO DE ALIMENTO	ACONSELLATS / ACONSEJADOS	LIMITATS (màx. 2-3 cops/setm.) LIMITADOS (máx. 2-3 veces/sem.)	DESACONSELLATS / DESACONSEJADOS
<b>CEREALS I DERIVATS</b> <b>CEREALES Y DERIVADOS</b> 	Pa(*), arròs(*), pasta, farina, cereals (preferentment integrals), galetes integrals. Pan(*), arroz(*), pasta, harina, cereales (preferentemente integrales), galletas integrales.	Pastes amb ou(*). Pastas con huevo(*).	Rebosteria (croissants, ensaïmades, magdalenes, donuts), galetes i aperitius fregits. Bollería (croissants, ensaimadas, madalenas, donuts), galletas y aperitivos fritos.
<b>CARNS I AUS</b> <b>CARNES Y AVES</b> 	Pollastre i gall dindi sense pell, conill. Pollo y pavo sin piel, conejo.	Vaca, bou, vedella, xai, porc (parts magres), carn de caça. Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo (partes magras), carne de caza.	Bacó, hamburgueses comercials, salsitxes, vísceres, ànec, oca, patés. Bacon, hamburguesas comerciales, salchichas, vísceras, pato, oca, patés.
<b>EMBOTITS</b> <b>EMBUTIDOS</b> 		Pernil (magre). Llom embutxat. Jamón (magro). Lomo embuchado.	Embotits en general. Embutidos en general.
<b>PEIX I MARISC</b> <b>PESCADO Y MARISCO</b> 	Peix blanc, peix blau(*), tonyina en llauna i sardines(*)(S), mol·lusc fresc o en llauna(S) (cloïsses, musclos, escopinyes...), Pescado blanco, pescado azul (*) atún en lata y sardinas *(S), molusco fresco o en lata(S) (almejas, mejillones, berberechos...).	Bacallà salat(S), calamars i sípia, crustacis (gambes, llagostins, crancs). Bacalao salado(S), calamares, sepia, crustáceos (gambas, langostinos, cangrejos).	Oures de peix, peix fregit amb olis i greixos no recomanats. Huevas de pescado, pescado frito con aceites o grasas no recomendados.
<b>OUS</b> <b>HUEVOS</b> 	Clara d'ou. Clara de huevo.	Ou sencer. Huevo entero.	
<b>LLET I DERIVATS</b> <b>LECHE Y DERIVADOS</b> 	Llet i iogurt desnatats. Productes comercials elaborats amb llet descremada. Leche y yogur desnatados. Productos comerciales elaborados con leche descremada.	Formatge fresc o amb baix contingut en greix, llet i iogurts semidescremats. Queso fresco o con bajo contenido en grasa, leche y yogures semidescremados.	Llet sencera, nata, cremes i flams, formatges curats o molt grassos. Leche entera, nata, cremas y flanes, quesos curados o muy grasos.
<b>FRUITES I FRUITS SECS(*)</b> <b>FRUTAS Y FRUTOS SECOS(*)</b> 	Fruita natural, fruits secs crus o torrats(*) (ametlles, avellanes, nous, castanyes). Fruta natural, frutos secos crudos o tostados(*) (almendras, avellanas, nueces castañas).	Alvocat(*), olives(*)(S), cacauets. Aguacate(*), aceitunas*(S), cacahuets.	Fruits secs salats i/o fregits, coco. Frutos secos salados y/o fritos, coco
<b>VERDURES I LLEGUMS</b> <b>VERDURAS Y LEGUMBRES</b> 	Tots. Llegums(*) especialment aconsellats: cigrons, llenties, mongetes, faves i pèsols. Todas. Legumbres(*) especialmente aconsejadas: garbanzos, lentejas, judías, habas y guisantes.	Patates fregides en un oli adequat(*). Patatas fritas en un aceite adecuado(*).	Patates "chips", patates o verdures fregides amb olis o greixos no recomanats. Patatas "chips", patatas o verduras fritas con aceites o grasas no recomendados.
<b>OLIS I GREIXOS</b> <b>ACEITES Y GRASAS</b> 	Oli d'oliva, de gira-sol i de blat de moro. Aceite de oliva, de girasol y de maíz.	Margarines vegetals. Margarinas vegetales.	Mantega, llard, cansalada, sèu, oli de palma i de coco. Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceite de palma y de coco.
<b>SUCRE I DOLÇOS</b> <b>AZUCAR Y DULCES</b> 	Mermelada(*), mel(*), sucre(*), rebosteria casolana feta amb llet descremada, sorbets, fruites en almívar(*). Mermelada(*), miel(*), azúcar(*), repostería casera hecha con leche descremada, sorbetes, frutas el almibar.	Flan sense ou, caramels(*), torró(*), massapà(*), dolços casolans fets amb un greix adequat(*). Flan sin huevo, caramelos(*), turrón(*), mazapán(*), dulces caseros hechos con una grasa adecuada(*).	Xocolates i pastissos, postres que continguin llet sencera, ou, nata o mantega, pastissos comercials. Chocolates y pasteles, postres que contengan leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales.
<b>BEGUDES</b> <b>BEBIDAS</b> 	Aigua mineral, sucs, infusions. Cafè, tè, vi(**), cervesa(**), amb moderació. Agua mineral, zumos, infusiones. Café, té, vino(**), cerveza(**), con moderación.	Refrescos ensucrats(*), begudes alcohòliques d'alta graduació(*). Refrescos azucarados(*), bebidas alcohólicas de alta graduación(*).	Begudes amb xocolata, cafè irlandès. Bebidas con chocolate, café irlandés.
<b>ESPÈCIES I SALSSES</b> <b>ESPECIAS Y SALSAS</b> 	Pebre, mostassa, herbes aromàtiques, salsa vinagreta, allioli. Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas, salsa vinagreta, alioli.	Salses per a amanides fetes amb olis aconsellats, pobres en greix. Salsas para ensaladas hechas con aceites aconsejados, pobres en grasas.	Salses fetes amb mantega, margarina, llet sencera i greixos animals. Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.