

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

ALIMENTOS	RECOMENDABLES (todos los días)	LIMITADOS (máx. 2-3 veces/sem.)	DESACONSEJABLES (excepcionalmente)
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	Aceite de oliva	Aceites de semillas, margari- nas no hidrogenadas	Manteca de cerdo, mantequilla, margarinas hidrogenadas, tocino, aceite de coco y palma
<b>HUEVOS Y LÁCTEOS</b>	Leche desnatada, yogur desnatado, leche enriquecida en ácidos grasos omega 3, oleico y vitaminas (Puleva Omega 3), clara de huevo	Leche o yogur semidesnatados, queso fresco. Huevo entero (máx. 3 semanales)	Leche entera, nata, cremas, flan, quesos curados y grasos
<b>CEREALES</b>	Pan, arroz, pastas preferiblemente integrales, maíz, harinas, cereales y galletas integrales	Pasta con huevo, bollería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	Bollería industrial, magdalenas, croissants, snacks
<b>FRUTAS, HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMBRES</b>	TODAS	Aguacate, aceitunas (sal), patatas fritas en aceite de oliva o de semilla	Patatas tipo chips, patatas o verduras fritas en aceites no de oliva o de semillas
<b>PESCADOS, MARISCOS</b>	Pescado en general, especialmente el azul, ya sea hervido, a la parrilla, al vapor, al horno, frito en aceite de oliva. Sardinas y atún en conserva en aceite de oliva, almejas, chirlas y ostras.	Pescado rebozado, sardinas, atún y caballa en conserva (en aceite de oliva), calamares, gambas, mejillones, cangrejo, langostinos	Bacalao, huevas, mojama, pescado frito en aceites inadecuados
<b>CARNES</b>	Pollo y pavo sin piel, conejo, embutidos sin sal	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo y jamón (partes magras), salchichas de pollo o ternera	Salchichas, hamburguesas, embutidos, pato, beicon, vísceras, patés
<b>POSTRES</b>	Azúcar, miel, mermelada, repostería casera hecha con leche desnatada	Flan sin huevo, caramelos, chocolate, bizcochos y dulces caseros elaborados con aceite de oliva o semillas, sorbetes	Bollería industrial, pasteles, helados, flanes, natillas, postres que contienen leche entera, huevo, nata o mantequilla, tartas comerciales
<b>FRUTOS SECOS</b>	Almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles	Cacahuetes	Frutos secos salados, coco, pipas de girasol saladas
<b>SALSAS Y ESPECIAS</b>	Pimienta, mostaza, hierbas aromáticas, vinagre	Mayonesa y bechamel	Salsas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales
<b>BEBIDAS</b>	Agua, refrescos sin azúcar, zumos naturales, café filtrado o soluble y té (3 por día)	Agua rica en sodio, zumos y refrescos azucarados, café no filtrado, bebidas alcohólicas	Bebidas alcohólicas (> 3 unidades día)