DIETA COLESTEROL			
ALIMENTOS	CONSUMO DIARIO	CONSUMO MODERADO 2-3 VECES SEMANALES O DIARIO CON MODERACIÓN	CONSUMO MUY ESPORÁDICO
Cereales	Pan*, arroz*, pastas*, maíz, cruasán, ensaimadas, harinas, cereales y galletas (Preferentemente integrales).	Pasta italiana con huevo*, bollería* y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla.	Bollería, cruasán, ensaimadas, magdalenas, ganchitos, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables.
Frutas, hortalizas y legumbres	Todas	Aguacates*, aceitunas', patatas fritas* en aceite de oliva o de semilla.	Patatas chips y patatas o verduras fritas en aceites inadecuados. Coco.
Huevos, leche y derivados	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada. Clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido graso, leche y yogur semidesnatado. Huevos enteros (máximo tres semanales).	Leche entera. Nata, quesos duros y muy grasos. Flanes y cremas.
Pescado y marisco	Pescado blanco, pescado azul*, atún* en conserva, almejas, chirlas y ostras.	Bacalao salado, sardinas* y caballa en conserva (en aceite de oliva), calamares, mejillones, gambas, langostinos y cangrejos.	Huevas, mojama, pescados fritos en aceites o grasas no recomendables
Carnes	Carne de conejo. pollo y pavo sin piel	Ternera, vaca, buey, cordero, cerdo, jamón (partes magras), salchichas de pollo o de ternera,	Embutidos, beicon, hamburguesas, salchichas, vísceras, pato, ganso y patés.
Grasas y aceites	Aceite de oliva.	Aceites de semillas y margarinas sin ácidos grasos 'trans".	Mantequilla, margarinas sólidas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y coco
Postres	Mermelada`, miel', azúcar`, sorbetes y repostería casera preparada con leche descremada,	Flan sin huevo, caramelos, mazapán, turrón, bizcochos hechos con aceite de oliva o de semilla.	Chocolate y pastelería. Postres caseros y dulces que contienen leche entera, huevo, nata y mantequilla, Tartas comerciales
Bebidas	Agua mineral, refrescos sin azúcar, zumos naturales e infusiones. Café y té (tres al día).	Refrescos azucarados	
Frutos secos	Almendras, avellanas, castañas, nueces, pipas de girasol sin sal, dátiles, ciruelas y pasas.	Cacahuetes.	Cacahuetes salados, coco y pipas de girasol saladas
Especias y salsas	Pimienta, mostaza, hierbas, sofritos, vinagre y alioli.	Mayonesa y besamel	Salsas hechas con mantequilla, margarina, leche entera y grasas animales.

1. Los alimentos señalados con un asterisco (*'), debido a su riqueza calórica deben limitarse en pacientes obesos e hipertrigliceridemicos
2. Los pacientes hipertensos deben limitar el consumo de sal y productos que lo contengan, en especial conservas, salsas y comidas recocinadas
3. La carne de pollo y pavo sin piel tienen poca grasa, no obstante, es preferible que no se consuma a diario y que se sustituya por otros alimentos como el pescado o las legumbres.
4. No recomendar el consumo de alcohol, aunque sería aceptable en los adultos que tomasen hasta 30 gr/día de alcohol diario (las personas delgadas y las mujeres no deben superar los 20 g/día. Sería aconsejable dicho consumo en los pacientes obesos, mujeres embarazadas e hipertrigliceridemicos