

Consigli nutrizionali per ipercolesterolemia



Ordine
dei tecnici sanitari di radiologia medica
e delle professioni sanitarie tecniche,
della riabilitazione e della prevenzione
di Bologna
CdA Dietisti

Se si soffre di ipercolesterolemia,
limitare l'assunzione di:

**Grassi animali , come burro,
strutto, lardo**

**Oli vegetali saturi, come olio di
palma o grassi vegetali idrogenati
(margarina)**

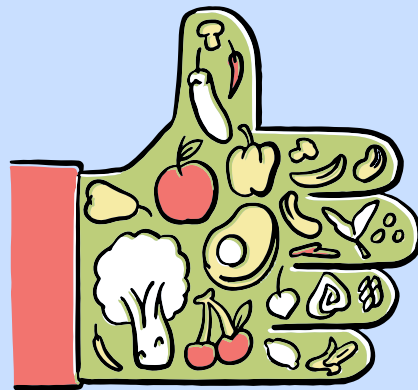
Carni grasse, salumi ed insaccati

**Latte intero o latticini ottenuti
da latte intero**

Molluschi e crostacei

**Zuccheri semplici e dolci a base di
creme e burro**

Alcolici



Incrementare il consumo di:

**Olio extravergine di oliva o olio di
semi (soia, girasole, mais, arachidi)**

**Latte parzialmente
scremato e latticini magri**

**Carni magre, pesce, uova
(massimo 4 uova a
settimana)**

**Cereali integrali, legumi , verdure e
frutta**

