

## Low Cholesterol Diet

Prepare your food without the addition of fat. Avoid fatty meats, gravies, oils, cream, lard and desserts containing eggs, butter, cream and nuts or seeds. Avoid fried foods. Bake, broil or boil your foods.

### Allowed

**Beverages:** Skim milk, coffee, tea, carbonated drinks, fruit juices.

**Breads and Cereals:** All kinds.

**Desserts:** Jello, sherbet, fruit whips made without cream, angel food cake, rice and tapioca puddings made with skimmed milk.

**Fruits:** All fruit.

**Eggs:** Three allowed per week, cooked any way but fried.

**Fats:** Three teaspoons butter or margarine a day.

**Meats:** Lean meat such as beef, lamb, liver, lean fish, chicken (which is baked, broiled or roasted without fat added).

**Cheese:** Dry or low-fat cottage cheese.

**Potato or Substitute:** Potatoes, rice, macaroni, noodles, spaghetti, all prepared without fat.

**Soups:** Bouillon or broth without fat added.

**Sweets:** Jam, jelly, sugar, sugar candies without nuts or chocolate.

**Vegetables:** All kinds as tolerated.

### Not Allowed

**Beverages:** Whole milk, cream, evaporated and condensed milk.

**Breads and Cereals:** Fried bread, donuts, pancakes, waffles, rich rolls.

**Desserts:** Ice cream, pies, rich cakes, cookies, pastries.

**Fruits:** Avocados.

**Eggs:** Fried eggs.

**Fats:** Salad and cooking oils, mayonnaise.

**Meats:** Fried meats, bacon, ham, pork, goose, duck, fatty fish, fish canned in oil, cold cuts.

**Cheese:** All other cheeses, nachos.

**Potato or Substitute:** Fried potatoes, potato chips, corn chips.

**Soups:** Cream soups, soups made with fatty meat.

**Sweets:** Chocolate, nuts, peanut butter.

PERSONAL  MD<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Major changes in your diet, health, and exercise routines should always be discussed with your primary care physician.

# Dieta Baja en Colesterol

## Información para el Paciente

Prepare sus comidas sin grasa adicional. Evite carnes con mucha grasa, manteca o con cremas espesas. También evite postres que contengan huevos, mantequilla, crema, nueces o semillas. Evite comidas fritas. Cocine usando el horno, la parrilla o puede hervir sus comidas.

### Permitido

**Bebidas:** Leche descremada, café, té, bebidas carbonatadas, jugos de fruta.

**Panes y Cereales:** Toda clase de pan y cereales.

**Postre:** Gelatina, sorbete, pudín de arroz o tapioca hecho con leche desnatada.

**Fruta:** Toda clase de frutas.

**Huevos:** Tres huevos son permitidos por semana, cocidos de cualquier manera menos fritos.

**Grasas:** Tres cucharaditas de mantequilla o margarina al día.

**Carnes:** Carne de res sin grasa, borrego, hígado, pescado bajo en grasa, pollo horneado, asado o rostizado sin grasa adicional.

**Quesos:** Seco, requesón bajo en grasa.

**Papas o Substituto:** Papas, arroz, macaroni, fideo, espaguetis preparados sin grasa.

**Sopas:** Consome de pollo o de res sin grasa adicional.

**Dulces:** Mermelada, azúcar, dulces sin nueces o chocolate.

**Vegetales:** Toda clase como sean tolerable.

### No Permitido

**Bebidas:** Leche entera, crema, leche evaporada o condensada.

**Panes y Cereales:** Panes fritos, donas, panqueques (pancakes), galletas, pasteles.

**Postre:** Helados, pasteles, bizcochos ricos, galletas.

**Fruta:** Aguacates.

**Huevos:** Huevos fritos.

**Grasas:** Aceites para ensalada o para cocinar, mayonesa.

**Carnes:** Carnes fritas, tocino, jamón, carne de puerco, ganso, pato, pescado alto en grasa, pescado enlatado en aceite carnes fritas.

**Quesos:** Cualquier otro tipo de quesos, nachos.

**Papas o Substituto:** Papas fritas, sabritas, papitas de maíz.

**Sopas:** Sopas cremosas, sopas hechas con carne que contienen mucha grasa.

**Dulces:** Chocolate, nueces, crema de cacahuete.

**PERSONAL MD**<sup>®</sup>  
Healthcare for the rest of us.

[www.PersonalMDonline.com](http://www.PersonalMDonline.com)



Los cambios importantes en su dieta, la salud, y las rutinas de ejercicio siempre debe ser discutido con su médico de atención primaria.