

## DIETA BAJA EN LÍPIDOS (GRASAS)

	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS PARA CONSUMO MODERADO **	ALIMENTOS PROHIBIDOS
<b>Cereales</b>	Pan integral, cereales integrales, avena, cereales, pasta, tostada y arroz		Croissant y similares
<b>Productos lácteos</b>	Leche desnatada, quesos muy bajos en grasa (requesón), yogures muy bajos en grasa, clara de huevo	Leche semidesnatada, quesos bajos en grasa (Brie, Camembert, Edam, Gouda), yogures bajos en grasa, dos huevos a la semana	Leche entera, leche condensada, crema, leche artificial, quesos con grasa, yogures con grasa.0
<b>Sopas Pescados</b>	Consomés, sopas vegetales, Todos los pescados blancos y azules (a la parrilla, hervidos, ahumados); evitar las pieles	Pescado frito en aceite adecuado	Purés, cremas, huevas, pescado frito en aceite no adecuado
<b>Mariscos Carnes</b>	Ostras, vieiras, pavo, pollo, ternera, gamo, conejo.	Mejillones, langosta, gambas, magro de vaca, jamón, bacon, cordero (una o dos veces por semana), salchichas de ternera o pollo, Hígado dos veces al mes	Camarones, calamares, pato, ganso, carnes muy grasas, salchichas habituales, salami, pasteles de carne, patés.
<b>Grasas</b>		Aceites poliinsaturados (girasol, maíz, nuez) Aceite de oliva, margarinas con poca grasa	Mantequilla, sebo, manteca de cerdo, aceite de palma, margarinas con mucha grasa.
<b>Frutas, verduras y legumbres</b>	Todas las verduras frescas y congeladas Legumbres: judías, lentejas, guisantes, patatas cocidas, Todas las frutas frescas y secas, frutas en conserva sin azúcar.	Patatas asadas o fritas en aceites adecuados	Patatas asadas o fritas, verduras o arroz frito en aceites inadecuados o en grasa, verduras y legumbres saladas en conserva.

FARMACIA C. ZARZUELO - Ciudad de Melilla 20-21 - 29630 Benalmádena

Tel: 952 563067 - 952 577620

## **INFORMACIÓN SOBRE SU MEDICAMENTO PARA EL COLESTEROL**

### **¿QUÉ ES SU MEDICAMENTO? ¿QUÉ HACE?**

Su medicamento reduce la producción de colesterol (un tipo de grasa) en su cuerpo. Así se puede prevenir el endurecimiento de las arterias, que puede ocasionar ataques al corazón.

Su medicamento puede disminuir los niveles de colesterol total, colesterol malo (LDL) y triglicéridos (otro tipo de grasa).

### **¿CÓMO DEBO TOMAR MI MEDICAMENTO PARA EL COLESTEROL?**

Tome su medicamento con un vaso de agua. Puede tomarlo con o sin alimentos, pero si tiene el estómago sensible tómelo con alimento.

Trate de tomar su medicamento a la misma hora cada día.

Para que su medicamento consiga bajar los niveles de colesterol, evite comer alimentos con mucha grasa y colesterol.

### **¿CUÁLES SON LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS?**

Los medicamentos pueden producir algunos efectos no deseados, además de los que se pretende obtener. Esto no quiere decir que siempre se presenten los efectos adversos que aparecen en el prospecto, pero en el caso de que se presente alguno, consulte con su médico o farmacéutico.

Consulte con su médico si siente algún dolor muscular, sensibilidad o debilidad inexplicables, especialmente si están acompañados de fiebre o síntomas de gripe o de la aparición de un color amarillento en la piel o los ojos.

*Información facilitada por la Farmacia C Zarzuelo - Benalmádena - Tel: 952 563067*