



5 consejos para reducir el colesterol

¿Sabías que existe el colesterol bueno y el colesterol malo? El colesterol bueno (HDL) ayuda a prevenir las cardiopatías y se lleva el colesterol malo de las arterias. Sin embargo, el colesterol malo (LDL) puede generar acumulación de grasa en las paredes de las arterias y aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame. Para ayudar a disminuir el nivel de colesterol LDL, es importante comer mucha fruta y vegetales, hacer ejercicio en forma regular y mantener un peso saludable. Sigue estos cinco consejos simples para disminuir tu colesterol LDL:

CONSEJO N.º 1: Piensa en agregar esteroides y estanoles vegetales a tu dieta.



Los esteroides y estanoles vegetales son similares al colesterol y se encuentran naturalmente en muchas frutas, vegetales, granos enteros, legumbres y frutos secos. Estos ayudan a disminuir el colesterol LDL. Las empresas alimenticias comenzaron a agregarlos en sus productos en mayor cantidad. Por ejemplo, puedes encontrarlos en algunas margarinas libres de grasas trans, jugos de naranja y cereales. Podrías reemplazar la manteca por una margarina fortificada con esteroides (Benecol, por ejemplo). Consumir estos alimentos todos los días, así como una buena cantidad de frutas, vegetales, granos enteros y lácteos descremados, te ayudará a reducir el riesgo de sufrir cardiopatías.

CONSEJO N.º 2: Reduce el consumo de grasas saturadas y trans.



Los alimentos ricos en grasas saturadas y trans pueden aumentar el LDL o colesterol "malo". Intenta reducir el consumo de alimentos ricos en grasa saturada, como manteca, lácteos enteros, cortes grasosos de carne de vaca y cerdo (como el tocino), y aceites tropicales. Las grasas trans, también conocidas como "aceites parcialmente hidrogenados" aumentan el nivel de LDL y triglicéridos y disminuyen el nivel de HDL, el colesterol "bueno". Elimina o limita el consumo de grasas trans de tu dieta. Busca en las etiquetas de información nutricional de los productos que tengan "0" gramos de grasas trans y que no tengan aceites parcialmente hidrogenados.

CONSEJO N.º 3: Consume más fuentes de grasas insaturadas como pescado, aceites y frutos secos.



Los pescados grasos (como el salmón y el atún), el lino y las nueces son buenas fuentes de ácidos grasos omega-3 (una grasa poliinsaturada). Los omega-3 pueden disminuir los niveles de LDL y triglicéridos. El aceite de oliva, el aguacate y ciertos frutos secos (como almendras, maníes y pistachos) son buenas fuentes de ácidos grasos monoinsaturados. Los alimentos ricos en grasas monoinsaturadas pueden disminuir el nivel de colesterol LDL y mejorar la salud cardiovascular en general.

CONSEJO N.º 4: Consume menos productos con granos refinados y elimina las bebidas azucaradas.



Consumir demasiados productos de granos refinados (pan blanco, arroz blanco, bagels, etc.) y bebidas azucaradas (gaseosas, jugos, bebidas deportivas, etc.) puede elevar los niveles de triglicéridos y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Incorpora granos enteros, que también son ricos en fibras que reducen el colesterol, y bebe agua o bebidas sin azúcar.

CONSEJO N.º 5: Consume más alimentos ricos en fibra soluble.



Consumir entre 5 y 10 gramos o más de fibra soluble por día puede disminuir el LDL y el colesterol total. Algunos ejemplos de buenas fuentes de fibra soluble son la avena, el salvado de avena, los frijoles, las manzanas, las ciruelas pasas, las fresas y los cítricos.

