



PROMOCIÓN ALIMENTACIÓN SALUDABLE

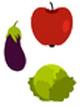
COLESTEROL EN LA DIETA

En la mayoría de las personas, el colesterol alto es el resultado de un estilo de vida incorrecto, que incluye una alimentación rica en grasa, tener sobrepeso, consumir demasiado alcohol y ser poco activo.

Si tu médico te ha dicho que tienes el colesterol alto, es importante que cambies la dieta y el estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

- 1 Controla las porciones de alimentos:** Una porción ideal de carne o pescado es lo que cabe en la palma de tu mano. Una porción de fruta fresca es del tamaño de un puño. Y una ración de verduras cocidas, arroz o pasta, debe caber en la mano ahuecada.


- 2 Más frutas y verduras:** Si tu colesterol se encuentra en el límite elevado o está muy alto, limita tu ingesta de colesterol a 200 mg por día. Sigue una dieta nutritiva que incluya una variedad de frutas, verduras y productos lácteos desnatados (2-3 raciones/día).


- 3 Consume más pescado:** Al menos 2 veces a la semana. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3, que reducen el colesterol y la formación de placas en las arterias. Los más recomendables son el salmón y el atún. Entre los peces magros está el lenguado, la merluza, el bacalao fresco, el calamar, la panga, abadejo y arenque.


- 4 Huevos, con mesura.** La yema es particularmente rica en colesterol. Esto no quiere decir que tengan que desaparecer de la dieta. La recomendación: 2-3 huevos por semana.


- 5 Come frutos secos:** En lugar de otros alimentos, opta por un puñado de frutos secos cuando te ataca el hambre. Las almendras, avellanas, nueces, piñones y pistachos son ricos en proteína, fibra, antioxidantes y grasas saludables que ayudan a reducir los niveles de colesterol.


- 6 Aceite de oliva sí, pero con moderación:** entre 3 y 5 cucharadas soperas como promedio ya que tienen muchas calorías.


- 7 Cereales sí, bollería no.** Especialmente cereales integrales, por su aporte en fibra. La bollería, sin embargo, es rica en azúcares y grasas saturadas, por lo que no resulta recomendable.


- 8 Modera la ingesta de bebidas alcohólicas y excitantes:** café y té, así como refrescos azucarados.


- 9 Ponte en movimiento:** 30 minutos diarios pueden elevar las concentraciones de colesterol "bueno" y bajar el colesterol "malo". El caminar puede ser un buen comienzo.


- 10 Cuidados al cocinar y comer.** Escoge cortes de carne magra, saca toda la grasa visible y tira la grasa que se desprende de la carne al cocinarse. Retira la piel cuando comas carne de aves.
- 11 Baja el estrés.** El colesterol alto tiene que ver con el estilo de vida que llevas. Además de comer sano y ejercitarte, debes bajar el nivel de estrés, que puede elevar la presión arterial y aumentar el riesgo de aterosclerosis, que se produce cuando la placa de colesterol se acumula en las arterias.


- 12 Baja de peso:** Ayuda a reducir el colesterol "malo".



Hazle caso al médico: Sigue las indicaciones del médico en cuanto a los hábitos, medicamentos y chequeos. Si tu nivel de colesterol disminuye, no bajes la guardia: obtendrás beneficios a corto y largo plazo. Si los niveles no mejoran, deberá asociarse un tratamiento con medicamentos, que su médico controlará.

