

## 5 Consejos para reducir el colesterol:

### 1. Aumenta el consumo de alimentos con alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

Los ácidos grasos monoinsaturados poseen un efecto altamente beneficioso para tu salud cardiovascular ya que disminuyen el colesterol total, el colesterol LDL ("colesterol malo") y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumentan el colesterol HDL ("colesterol bueno"). Por el otro lado, los ácidos grasos poliinsaturados, grupo dentro del cual se encuentran los omega 3 y omega 6, también contribuyen a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos.

- Alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados: aceite de oliva, aguacate, frutos secos y sus aceites.
- Alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados:
  - o Omega-3: caballa, sardina, boquerón, salmón, nueces
  - o Omega-6: aceites de girasol, maíz y soja.

### 2. Disminuye el consumo de grasa saturada, grasa "trans" y de colesterol.

Las grasas saturadas y las grasas trans son los principales factores dietéticos que contribuyen a aumentar el colesterol sanguíneo y los triglicéridos. Los **ácidos grasos saturados** impiden la eliminación del colesterol LDL ("colesterol malo") del organismo, por lo que producen un aumento del mismo. En cuanto a los **ácidos grasos trans**, estos son aún más perjudiciales ya que no solo aumentan el colesterol LDL, sino que además disminuyen el colesterol HDL ("colesterol bueno") e incrementan los triglicéridos.

Para conseguir disminuir el consumo de este tipo de grasas te proponemos algunas técnicas fáciles y sencillas de incorporar en tu día a día:

- sustituir los lácteos enteros por lácteos desnatados
- eliminar la grasa visible de la carne
- excluir los derivados cárnicos grasos (por ejemplo cerdo, cordero, embutido, vísceras, callos, frankfurts, salchichas...)
- limitar el consumo de carne roja a 1 vez por semana (por ejemplo la carne de vaca, liebre, perdiz, pichó, faisán, codorniz...)

Algunas de las principales fuentes de este tipo de grasas son:

- Alimentos ricos en ácidos grasos saturados: Mantequilla, quesos curados, carnes grasas, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, embutidos, etc.), leche y yogures enteros
- Alimentos ricos en grasas trans: las margarinas, la bollería industrial, la comida preparada frita, palomitas aptas para el microondas.
- 

### 3. Aumenta el consumo de hidratos de carbono complejos en forma de cereales, arroz y pasta integrales.

Los hidratos de carbono son el principal nutriente energético, y constituyen la base de la pirámide de una alimentación saludable. Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- Hidratos de carbono simples o azúcares: Presentes en la leche, dulces, azúcar de mesa, fruta etc. Se absorben rápidamente causando un aumento rápido del azúcar en sangre. Se debe moderar el consumo de alimentos ricos en azúcares tales como el chocolate, los helados, la mermelada con azúcar, pasteles, etc.

**La fruta**, a pesar de contener este tipo de hidratos, contiene una gran cantidad de otras sustancias como vitaminas, minerales y fibra, por lo que no se debe limitar el consumo de estas (se recomienda consumir 3 frutas al día.) En caso de hipertrigliceridemia si se debe vigilar el consumo de fruta reduciendo el consumo a 2 piezas diarias.

- Hidratos de carbono complejos o polisacáridos: Son los que están formados por la unión de muchos hidratos simples. Para poder pasar a la sangre se deben transformar en azúcares simples durante la digestión. Al darse este proceso, los hidratos de carbono complejos se absorben con más lentitud. Están presentes en los alimentos clasificados con el nombre de "farináceos" como son el arroz, el pan, la patata, legumbres, la pasta, etc.

En nuestra dieta debe predominar el consumo de hidratos de carbono complejos frente al de hidratos de carbono simples. Alrededor de un 50% de la energía diaria total debe provenir de este nutriente. Consume diariamente alimentos farináceos, especialmente integrales, ya que la fibra contribuye de forma importante a reducir el colesterol.

#### 4. Aumenta el aporte de antioxidantes y fibra en tu dieta.

Una dieta alta en fibra produce una disminución del "colesterol malo" (o colesterol LDL.) La fibra tiene la capacidad de unirse al colesterol en el intestino y aumentar su eliminación del cuerpo a través de las heces y la bilis. Para aumentar el consumo de fibra debemos asegurar la ingesta de verduras y hortalizas, frutas, frutos secos, legumbres y cereales (especialmente integrales), dentro de una dieta equilibrada.

Además de la fibra, un aporte adecuado de antioxidantes es fundamental en casos de hipercolesterolemia para prevenir la oxidación del colesterol-LDL ("colesterol malo") que es muy perjudicial. Un consumo elevado de frutas y verduras ayudarán a contrarrestar la oxidación, ya que este tipo de alimentos son ricos en vitaminas y otras sustancias con propiedades antioxidantes.

- 5. **Haz uso de técnicas culinarias saludables** tales como el hervido, vapor, plancha, microondas o el asado. Evita guisos, fritos, rebozados y demás técnicas que añadan una cantidad importante de grasa a los alimentos. Haz uso del aceite de oliva para cocinar, aliñar ensaladas, etc.

**Publicado por:**

Roche Diagnostics S.L.U.  
Av. Generalitat 171-173  
Sant Cugat del Vallès  
Barcelona  
España



Con el asesoramiento de:

