

¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

Hay muchos cambios en el estilo de vida que puede hacer para mejorar el colesterol. Puede comer alimentos saludables, alcanzar y mantener un peso saludable y hacer actividad física. Algunas personas también necesitan tomar medicamentos para disminuir su colesterol porque el cambio en su estilo de vida y dieta no es suficiente. Sus proveedores de atención médica lo ayudarán a establecer un plan para mejorar su colesterol, ¡y mantenerse saludable!

La mayor parte de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de colesterol, placas y otros depósitos de grasa en las paredes de las arterias. En ocasiones, las arterias que alimentan al corazón están tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo, causando dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y bloquea la arteria, puede provocar un ataque al corazón. De manera similar, si un coágulo bloquea la arteria que conduce al cerebro, puede resultar en un ataque cerebral.

¿Qué debería comer?

Concéntrese en comer alimentos bajos en grasas saturadas y *trans*, como:

- Variedad de frutas y vegetales
- Variedad de alimentos con granos enteros como pan con granos enteros, cereal, pasta y arroz integral. (Al menos la mitad de las porciones deben ser de granos integrales)
- Productos lácteos sin grasa, con 1 por ciento de grasa o bajos en grasa
- Ave sin piel y carnes magras Cuando elija comer carne roja y cerdo, seleccione opciones etiquetadas como "lomo" y "nalga". Estos cortes generalmente tienen la menor cantidad de grasas.
- El pescado grasoso como el salmón, la trucha, el atún blanco y las sardinas. (Coma al menos dos porciones al horno o parrilla cada semana).
- Nueces, semillas y legumbres (frijoles o guisantes secos)
- Aceites vegetales no tropicales, como aceite de canola, maíz, oliva y girasol.

¿Qué debo limitar?

- Alimentos con mucho sodio (sal)
- Dulces y bebidas azucaradas
- Carnes rojas y carnes grasas que no estén desgrasadas
- Carnes procesadas con mucho sodio
- Productos lácteos enteros como la leche entera, la crema, el helado, la manteca y el queso.
- Alimentos horneados con grasas saturadas y *trans* como donas, tortas y galletitas.
- Evite alimentos que digan "aceites hidrogenados" en el panel de ingredientes
- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, margarina en pan y manteca de cerdo
- Alimentos fritos

¿Qué consejos de cocina debo seguir?

- Agregue variedad de frutas y vegetales a sus comidas.
- Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear aves y carnes.
- Si elije comer carne, escoja los cortes magros.
- No rocíe con manteca; utilice vino, jugos de fruta o marinadas
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freír
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar y retire la piel de la carne de aves.
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltear comidas
- Sirva porciones más chicas cuando se trata de platos con muchas calorías.
- Use opciones bajas en grasas y sodio en vez de queso común.