



## → CONSEJOS NUTRICIONALES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

### ¿Qué es el colesterol?

- El **colesterol** es un tipo de grasa fundamental para el buen desarrollo de las células del cuerpo humano.

### Cómo se crea y se distribuye en el cuerpo

- Se puede obtener colesterol de dos formas distintas:
  - a través de los alimentos, donde es absorbido por el intestino delgado
  - el resto (la mayor parte) es producido por el ser humano, principalmente por el hígado.

Existen dos tipos de colesterol:

- El **colesterol LDL** ("**colesterol malo**") es el más frecuente y circula desde el hígado a los tejidos. Cuando sus cifras son elevadas, favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- El **colesterol HDL** ("**colesterol bueno**") circula desde el resto del cuerpo hacia el hígado, haciendo las funciones de "camión cisterna". Cifras bajas de HDL constituyen un factor de riesgo cardiovascular. La práctica de ejercicio físico eleva sus niveles.

### Consecuencias de una alimentación no equilibrada

Una alimentación no equilibrada puede conducir a una elevación de las cifras de colesterol.

Esto puede provocar un aumento de las posibilidades de padecer una **enfermedad cardiovascular** (infarto de miocardio o un infarto o hemorragia cerebral).

### Cómo actuar frente a cifras elevadas de colesterol

#### **a) Alimentación adecuada:**

Es muy importante realizar un menú lo más variado posible. La proporción de alimentos debe mantener, si es posible, la siguiente proporción de calorías:

Hidratos de carbono: 55-60%; grasas: <35%; proteínas: 10-15 %.

Se recomienda:

- cocinar y aliñar con aceite de oliva.
- Consumir 2 ó más raciones de verduras y hortalizas al día (1 como mínimo cruda) y 3 o más raciones de fruta al día.
- Consumir legumbres, pescado o marisco, al menos 3 veces por semana.
- Consumir frutos secos y/o semillas al menos 2 veces por semana.
- Preferir las aves de corral y/o conejo a las carnes rojas y embutidos.



# COLESTEROL

en la red



A muchas personas con dieta les hace falta "un poco de ayuda" para CONTROLAR SU COLESTEROL

- Moderar el consumo de cereales refinados (pan, pasta y arroz no integrales) y de huevo entero.
- Eliminar o reducir a menos de 1 vez a la semana el consumo de: nata, mantequilla o margarina, refrescos, repostería y bollería industrial, precocinados, pasteles y dulces.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

ESPAÑOL

	1ª PROPUESTA	2ª PROPUESTA	3ª PROPUESTA
<b>DESAYUNO</b>	3 cucharadas soperas de compota de manzana 30 g de cereales integrales con 200 ml de leche desnatada	200 ml de zumo de frutas natural Mini bocadillo de pan integral con 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 loncha de jamón york Café con leche descremada o infusión	Una pieza de fruta 2 tostadas integrales con 1 cucharadita de aceite de oliva y 1 loncha de queso bajo en grasa Café con leche descremada o infusión
<b>MEDIA MAÑANA</b>	2 tostadas integrales con 1 cucharadita de aceite de oliva y una loncha de fiambre de pavo	20 g de nueces y 2 galletas integrales	2 tortitas de multicereales
<b>ALMUERZO</b>	Menestra de verduras Pollo al horno sin piel a las hierbas provenzales con berenjenas a la plancha Macedonia de fruta natural	Ensalada de la huerta Estofado vegetal de lentejas Yogurt desnatado natural con fresas	Sopa de pescado con arroz Filetes de pavo con salsa de soja y sésamo Requesón con miel
<b>MERIENDA</b>	1 yogurt desnatado con una barrita de cereales integral	2 tostadas integrales con paté vegetal	2 mandarinas y un yogurt bebible
<b>CENA</b>	Ensalada de tomate y orégano con daditos de queso fresco Tortilla de espárragos y atún Brocheta de piña y kiwi	Verduras rehogadas con tomate natural rallado y taquitos de jamón serrano Salmón a la plancha con flan de arroz integral Manzana al horno con canela	Crema de verduras Sardinas a la plancha Rodajas de naranja espolvoreadas con avellana

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL



A muchas personas  
con dieta les hace falta  
"un poco de ayuda" para  
**CONTROLAR**  
**SU COLESTEROL**  
СИЛЫ БОГА  
НА ВАШЕ СЕРДЦЕ

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

ESPAÑOL

### SISTEMAS DE COCCIÓN PARA UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

Tan importante es lo que comemos como la forma en qué lo cocinamos. No olvide que una preparación adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido calórico, las grasas saturadas y el colesterol. Las siguientes recomendaciones relacionadas con los métodos de cocción, le ayudarán a preparar recetas más saludables y a mantener el colesterol bajo control.

- Utilice métodos de cocción que necesiten una menor cantidad de grasa como son el horno o el papillote; la plancha o la parrilla; vapor, hervido o escalfado y el asado.
- Limite los guisos y las frituras pues son sistemas de cocción que realzan el sabor pero aumentan considerablemente el valor energético del alimento.
- Evite cocinar con manteca de cerdo o mantequilla y en su lugar use aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar los alimentos. El aceite de oliva contiene ácidos grasos mono insaturados, los cuales son más estables al aumento de temperatura que los aceites de semillas (girasol, maíz) siendo más beneficiosos para mantener la salud cardiovascular.
- Disponga de sartenes antiadherentes que le permitirán cocinar sin apenas aceite.
- A la hora de escoger carnes y aves, opte por los cortes más magros y elimine la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinarlos.
- Cuando prepare caldos, cocidos, o estofados, déjelos enfriar y retire la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Para elaborar salsas utilice caldos vegetales, leche desnatada y aceite de oliva. Evite la mantequilla, leche entera y grasas animales en general.



### ¿COME FUERA DE CASA?

#### RECUERDE ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER EL COLESTEROL BAJO CONTROL

Comer fuera de casa no tiene por qué suponer malos hábitos alimentarios, aunque es más difícil controlar lo que se come. Cuanto más se come fuera de casa más importante resulta elegir los platos más apropiados para cuidar los niveles de colesterol. Le ofrecemos unos consejos prácticos para ayudarle.

- Evite los aperitivos u opte por los que estén preparados con verduras y hortalizas sin salsa.
- Si elige 2 platos conviene que el primero sean verduras o ensaladas desprovistas de salsas y aliños. Pida aceite de oliva para el aliño o bien solicite las salsas y picadillos aparte para controlar las porciones.
- Escoja como segundo plato un pescado blanco o azul, carne magra sin grasa, pollo, pavo o conejo sin piel, cocinados a la plancha o al horno con guarnición vegetal. Ciertos platos incluyen como acompañamiento ensaladilla rusa, fritos variados, patatas fritas. Basta con pedir que se cambien estas guarniciones por ensalada, verduras a la brasa, salsa de tomate, puré de patata.
- Si se decide por un plato de legumbres, pasta o arroz acompañe de una ensalada.
- Si toma pan con las comidas pídale integral.
- Evite los alimentos precocinados.
- Como postre elija fruta fresca o postres lácteos descremados. Tome un sorbete de frutas en lugar de un helado.
- Si está ansioso es preferible sustituir el café o el té por infusiones digestivas o café descafeinado.
- La bebida más sana es el agua. No obstante si bebe alcohol puede tomar una copa de vino.



### b) Seguir las recomendaciones médicas terapéuticas:

El médico puede decidir tratar los niveles altos de colesterol con medicación, cuando las cifras de colesterol sobrepasan ciertos niveles y el paciente presenta ciertos factores añadidos como una determinada edad, sexo (más riesgo en los hombres), obesidad o hipertensión. El objetivo es reducir el riesgo de padecer un episodio de enfermedad cardiovascular.