

Dieta balanceada para mejorar su colesterol

POR: JORDAN ARNOLD MPH, RD, LD

¿Qué es la hiperlipidemia? La hiperlipidemia es el exceso de grasas no saludables en la sangre, conformado generalmente por el colesterol total elevado, el colesterol LDL y los triglicéridos (hipertrigliceridemia).



Lipoproteína de baja densidad (LDL): El LDL elevado, considerado nuestro colesterol "malo", puede ponernos en riesgo de un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular

→ Rango objetivo: <99 mg/dL

Lipoproteína de alta densidad (HDL): es considerada nuestro colesterol "saludable", la HDL regresa el LDL oxidado al hígado. Considere la HDL como una vacuna contra el colesterol

→ Rango objetivo- >50mg/dL

Triglicéridos (TG): Son las grasas libres en la sangre. Los triglicéridos altos pueden ponerlo en riesgo de un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular

→ Rango límite <150mg/dL

¿Qué hacer para mejorar sus análisis de colesterol?

- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta balanceada con granos integrales, frutas, vegetales, legumbres y fuentes de proteína magra.
- Elija grasas saludables para el corazón (Omega-3). Limite las grasas saturadas, las grasas trans y la ingesta de colesterol.
- Ingiera más comidas de origen vegetal o vegetarianas, incluyendo alimentos a base de frijoles y soya como proteínas.
- Elija alimentos integrales, no procesados para limitar la cantidad de sodio (sal) que ingiere.

¿Qué pasa con la fibra? - ¡Coma al menos 25-35 gramos de fibra al día!

El alto contenido de fibra de los alimentos (especialmente fibra soluble) se adhiere al colesterol (LDL), lo que permite eliminarlo del cuerpo.

- Elija alimentos integrales de origen vegetal como frijoles, legumbres, granos integrales (inclusive avena, trigo integral, arroz integral, quinoa) y semillas, como cáñamo, chía, calabaza.
- Todas las frutas y vegetales contienen fibra, algunas excelentes elecciones incluyen camotes, brócoli, coles de Bruselas, vegetales de hoja oscura, zanahorias, aguacates, naranjas, bayas, duraznos, peras y bananas.

Dieta balanceada para mejorar su colesterol

POR: JORDAN ARNOLD MPH, RD, LD

Consejos para elegir alimentos buenos para el corazón:

Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas/trans- La grasa saturada es la que más contribuye a elevar el colesterol LDL en la dieta; se le encuentra generalmente en la proteína de origen animal, en los alimentos altamente procesados y en algunos alimentos de origen vegetal como el coco y la palma. En el 2018 se prohibieron las grasas trans, pero están presentes de manera natural en los productos lácteos, la carne de res y de cordero.

En lugar de ...	Elija:
Productos lácteos grasos, helado / huevos	Leche descremada, queso/yogurt bajo en grasa, batidos /claras de huevo
Carne de res y cerdo con grasa marmoleada	Carnes de caza, pescado / proteína vegetal (frijoles, semillas, legumbres)
Aves de corral con pellejo.	Aves de corral sin pellejo. Limite los embutidos y carnes frías
Mantequilla, margarina en barra	Aceites vegetales antiadherentes con esteroides para rociar
Aceite de coco, aceite de palma	Aceites: oliva, aguacate, linaza, canola, o cocine con agua y caldo

Elija alimentos altos en ácidos grasos esenciales/no saturados, especialmente Omega-3- Las grasas esenciales incluyen Omega-3 y Omega-6. *Principales alimentos con Omega-3: Semillas de linaza/chía, nuez, tofu, frejoles blancos, aguacate, pescado graso y ostras*

La dieta mediterránea es un estilo de alimentación que incluye alimentos saludables que se comen usualmente en Grecia, Italia y otros países. Los tipos de alimentos incluidos en este patrón de alimentación contribuyen a la salud del corazón y ofrecen muchos beneficios:

Alimentos diarios (base de las comidas): Frutas, vegetales, granos integrales, frijoles, legumbres, nueces y semillas (1-2 cucharadas), o aceite de oliva (1 cucharada), con hierbas y especias.

Con frecuencia (al menos 2 veces por semana): pescados y mariscos (tilapia, salmón, camarones, atún, ostras, sardinas, pescados de roca)

Todos los días o semanalmente en porciones moderadas: aves (3 oz), huevos (< 4 yemas a la semana), queso (1 oz), yogur

1 o 2 veces al mes: "carnes y dulces", carne roja (filete, hamburguesa, cerdo, tocino, chorizo), dulces (pasteles, galletas, helados, bebidas azucaradas como refrescos, jugos, bebidas para deportistas y café saborizado).

Actividad física e interacción social: al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, procure comer con otras personas margin-right: 75px;

roguecommunityhealth.org/nutrition

