

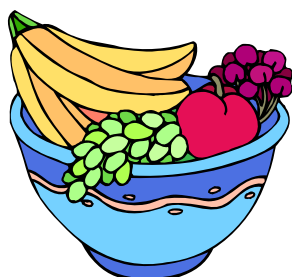


FAIRFIELD HOSPITAL

Departamento de Nutrición y Dietética

LO QUE UD. NECESITA SABER ACERCA DEL COLESTEROL Y LOS TRIGLICERIDOS

- El colesterol es una sustancia grasa, cerosa, de color blanco que es producida por el hígado y se encuentra en la sangre.
- Un exceso de colesterol en la sangre puede originar depósitos de grasa que se pueden acumular en las arterias. Esto hace que el paso de la sangre sea más difícil. El bloqueo progresivo de las arterias en el corazón puede causar un ataque cardíaco.
- El nivel de colesterol en la sangre debería ser de menos de 4 mmol/l si es que Ud. está en un grupo de alto riesgo o ya padece de una enfermedad cardíaca. Se considera de alto riesgo si una persona tiene sobrepeso, diabetes o si tiene la presión alta.



Las causas más importantes del colesterol alto son:

- ◆ Comer muchas grasas saturadas
- ◆ Tener sobrepeso
- ◆ Factores hereditarios

Lo anterior nos indica que la mayoría de las causas de un alto nivel de colesterol son atribuidas a la dieta. Por lo tanto, una dieta saludable es muy importante para mantener el nivel de colesterol sanguíneo dentro de los márgenes saludables.

Estrategias para reducir el colesterol en la sangre

- **Comer una abundante cantidad de alimentos ricos en fibra:** Estos alimentos son: frutas, verduras, legumbres (lentejas, garbanzos porotos, etc.). Además se debe consumir pan integral o de centeno, avena quaker, o cereales para el desayuno enriquecidos con fibra, como Guardian® ; Health Wise for the Heart®, etc.
- **Reducir el consumo de grasas saturadas:** Esto se puede lograr consumiendo productos lácteos sin grasa, carne sin grasa, pollos sin piel y evitando el consumo de manteca, mantequilla, crema, longanizas, chorizos, frituras con grasa de origen animal, etc.
- **Incluir algo de grasas poli o monoinsaturadas en su dieta:** por ejemplo, use aceite de oliva o canola para cocinar; aceite de maravilla para las ensaladas, margarina o palta para el pan, o nueces, almendras, maní (sin sal) para bocadillos.
- **Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol:** por ejemplo, coma mariscos, como calamares, camarones, gambas, no más de una vez por semana; un máximo de dos huevos por semana. Asimismo, evite los embutidos y entrañas, como el bistec de hígado, hígados de pollo, sesos, etc.
- **Si consume margarina, trate de usar margarinas que contengan esteroides vegetales.** Por ejemplo, Logical® proactive® and Smart balance®. Consulte con su nutricionista acerca de la forma más apropiada de consumir estas margarinas.

- Los esteroides vegetales son componentes naturales de muchos vegetales. Debido a que tienen una estructura similar al colesterol pueden “competir” con el colesterol en el intestino, y así ayudar a su eliminación y, consecuentemente, reducción en la sangre.



Los Triglicéridos

- Los triglicéridos son otro tipo de grasa que se acumula en la sangre. Cuando la grasa se digiere, ésta se convierte en triglicéridos que son transportados hacia la sangre.
- Un excesivo nivel de triglicéridos aumenta el riesgo de formar coágulos de sangre en el cerebro (trombosis). Además puede reducir el nivel de colesterol “bueno” o HDL, also que no es beneficioso.

Factores alimenticios que pueden afectar el nivel de triglicéridos -

- ☹ Alto consumo de alcohol
- ☹ Alto consumo de grasas (especialmente grasas saturadas)
- ☹ Excesivo consumo de azúcares “simples”, por ejemplo, bebidas gaseosas, jarabes, dulces, caramelos, etc.



Estrategias para reducir el nivel de triglicéridos en la sangre -

- ☺ Consuma grasas del tipo Omega 3. Por ejemplo, trate de comer pescado dos a tres veces por semana
- ☺ Consuma alimentos con carbohidratos de bajo índice glicémico (“Glycemic Index”), por ejemplo, legumbres, avena, pan integral, manzana y peras, etc. (*Consulte a su nutricionista si desea más información sobre los alimentos de bajo índice glicémico*)
- ☺ Si tiene sobrepeso, trate de reducirlo, ya que al bajar de peso Ud. puede bajar los triglicéridos
- ☺ Si tiene diabetes, necesita mejorar el nivel de azúcar en la sangre

Y por ultimo: ¡No se olvide de hacer ejercicio diariamente!

- ◆ ***El ejercicio diario ayuda efectivamente para reducir el colesterol “malo” o LDL y los triglicéridos***
- ◆ ***Cualquier tipo de ejercicio es beneficioso. Lo importante es que Ud. elija una actividad que le agrade, como bailar, caminar, etc.***



June 2005

Prepared by Jose Cabello
Accredited Practising Dietitian

Service Manager Nutrition and Dietetics Department
Fairfield Health Services

Thanks to Liverpool Spanish health Worker and Dietitians FHS