



FAIRFIELD HOSPITAL

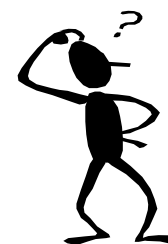
Department of Nutrition & Dietetics

Spanish

LO QUE UD NECESITA SABER SOBRE EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICERIDOS

- ◆ **El colesterol que circula en la sangre es producido en el hígado. Pero también se encuentra presente en algunos alimentos de origen animal como la yema del huevo, las entrañas, la grasa de la carne, la mantequilla, el queso entero y algunos mariscos.**
- ◆ **Un exceso de colesterol en la sangre puede causar depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Esto dificulta la circulación de la sangre y puede entonces causar un ataque al Corazón.**
- ◆ **El colesterol de la sangre debiera ser menor de 4.0 mmol/l si es que Ud. tiene un factor de riesgo o si se ya sufre de enfermedades cardiovasculares.**
- ◆ **Factores de riesgo son: tener la presión alta, tener diabetes, tener sobrepeso o tener un exceso de masa grasa alrededor de la cintura.**

CAUSAS DE UN ALTO NIVEL DE COLESTEROL EN LA SANGRE



- ◆ Factores hereditarios
- ◆ Excesivo consumo de grasas saturadas
- ◆ Sobrepeso

Lo anterior nos indica que muchas de las causas son relativas a una dieta inadecuada, por ello es que una dieta balanceada nos ayudara a mantener el colesterol dentro de los limites considerados saludables.

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL COLESTEROL DIETARIO

- ◆ Comer una abundante cantidad de fibra soluble: esta fibra se encuentra en las frutas, verduras y legumbres, el pan centeno, el mote, la avena y los cereales fortificados como el Guardian®, Betaglucare® Health wise for the heart®, etc.
- ◆ Reduzca el consumo de grasas saturadas: Esto se puede lograr substituyendo los productos lácteos normales por aquellos libres o bajos en grasa; removiendo la grasa de la carne o la piel del pollo, evitando los chorizos, longanizas, empanadas fritas, la crema etc.
- ◆ Incluya grasas poli y monoinsaturadas en su dieta: Por ejemplo use aceite de oliva o canola para cocinar y de maravilla para las ensaladas; también puede usar margarina o paltas (aguacates) para untar el pan y nueces, almendras o maní (sin sal) para sus bocadillos.
- ◆ Reduzca el consumo de productos ricos en colesterol: por ejemplo consumiendo no más de 6 yemas de huevo a la semana o no coma mariscos como calamares o camarones mas una vez a la semana. Además evite interiores como sesos o hígado.

Consumir productos fortificados con esteroides. Ej. Margarines: Logical ® Proactive® Meadow Lea Heart Plus ® Aldi Cholesterol Light®; TableLands Reduce Cholesterol® Cheese: Kraft Live Active Slices®; Milk: Dairy Farmers Heart Active®; Devondale Reduce One® Aldi Cholesterol Milk®

- ◆ Los Esteroides son componentes naturales de muchos vegetales, estas son similares al colesterol es por eso que estas sustancias "compiten" con el colesterol en los intestinos lo cual hace que ayuden a reducir el nivel de colesterol en la sangre.

Los Triglicéridos

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Los Triglicéridos son producidos a partir de la grasa u otros alimentos ricos en energía como los carbohidratos.

Un excesivo nivel de Triglicéridos puede también ser ocasionado por un alto nivel de azúcar en la sangre en el caso de los diabéticos.

Un nivel alto de triglicéridos puede reducir el nivel de colesterol “bueno” y por ello aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Factores hereditarios que aumentan Los Triglicéridos -

- ☹ Exceso de alcohol
- ☹ Consumo excesivo de grasas (especialmente saturadas)
- ☹ Excesivo consumo de azúcares como las bebidas gaseosas, jarabes, dulces. Caramelos etc.

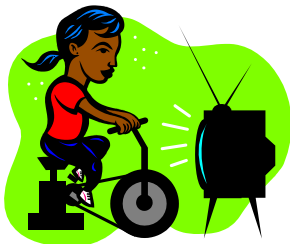


Estrategias para reducir el nivel de Triglicéridos -

- ☺ Consumir más grasa del tipo omega 3; esto se logra consumiendo pescado unas 3 veces por semana Ej.: salmón, trucha, sardinas, etc.
- ☺ evite el alcohol
- ☺ Si tiene sobrepeso, trate de reducirlo
- ☺ Si tiene diabetes, trate de mantener la glicemia dentro de los límites normales.
- ☺ Incluya alimentos de índice glicémico bajo por ejemplo legumbres, pan integral, avena, frutas como manzana, peras, etc.

Y no se olvide de: Hacer ejercicios todos los días!

- ◆ El ejercicio diario es muy importante para mantenerse sano y para ayudar a reducir los niveles de colesterol “malo” y de los triglicéridos.
- ◆ Cualquier tipo de ejercicio es beneficioso. Elija la actividad que Ud. disfrute mas (por ejemplo bailar)
- ◆ Se recomienda hacer ejercicios por 30 minutos o más todos los días.



DIETITIAN.....CONTACT NUMBER.....