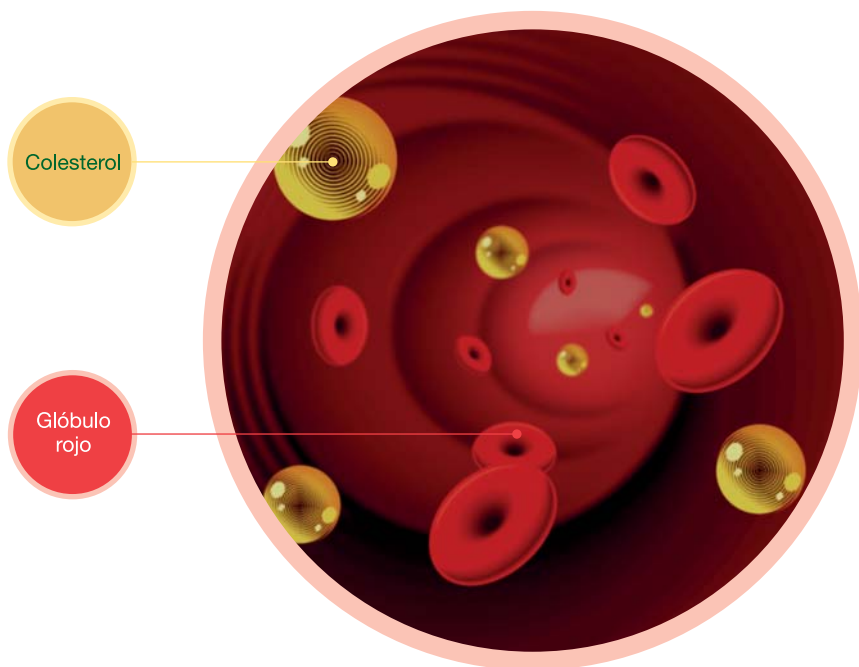


Colesterol

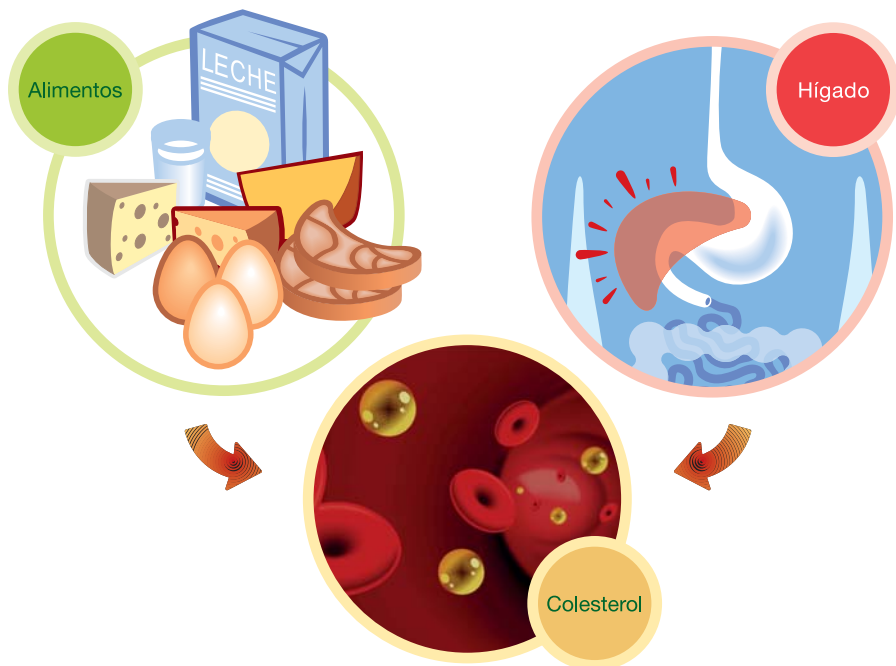
El colesterol es una sustancia grasa natural que **se encuentra en la sangre y en algunos órganos.**

VISTA INTERIOR DE UNA ARTERIA NORMAL



Una cierta cantidad de colesterol es necesario para el correcto funcionamiento del organismo: ayuda a producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares.

Nuestro hígado produce una parte de colesterol y la otra, la ingerimos a través de algunos alimentos



La cantidad de colesterol en sangre no debe sobrepasar las necesidades del organismo.

	TOTAL mg/dl	LDL mg/dl	HDL HOMBRE	HDL MUJER
ÓPTIMO	<200	<100	>40	>50
ALTO	200-239	100-160	<40	<50
MUY ALTO	>240	>160	<40	<50

Es recomendable hacer un control periódico de los niveles de colesterol en sangre cada 5 años mediante una analítica.

Riesgos



HDL

Hay dos tipos de Colesterol: **HDL** y **LDL**, y ambos son necesarios para el organismo.

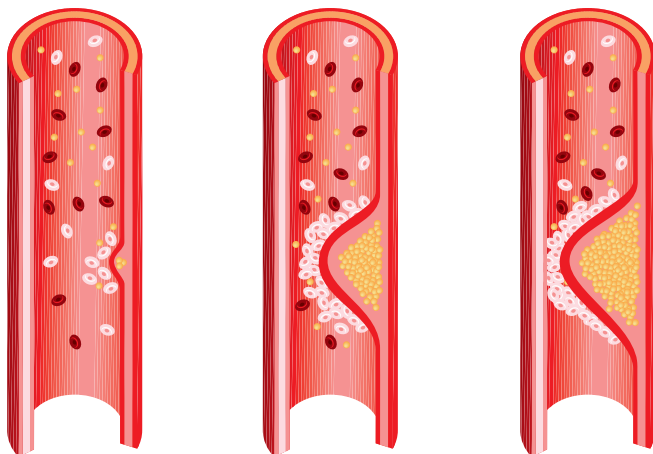


LDL

Se diferencian en que el **HDL** **no se acumula** en el organismo.

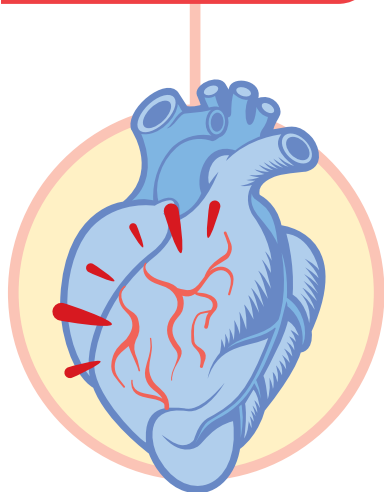
Cuando hay mucho colesterol tipo **LDL**, éste se acumula en las paredes arteriales, formando la placa de ateroma y comprometiendo el correcto funcionamiento del corazón.

ACUMULACIÓN DE COLESTEROL



Acumulación progresiva de grasa (colesterol) en las paredes de las arterias que puede llegar a cerrarlas.

Los daños al corazón



NIVEL DE COLESTEROL ÓPTIMO

Nivel deseable. Bajo riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

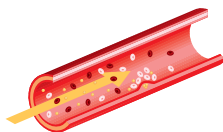
NIVEL DE COLESTEROL ALTO

Riesgo de sufrir un infarto.

NIVEL DE COLESTEROL MUY ALTO

La persona tiene más del doble de riesgo de sufrir un infarto que una persona con los niveles óptimos.

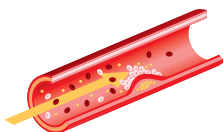
1



Una arteria sana

La sangre fluye a través de las arterias sin resistencias.

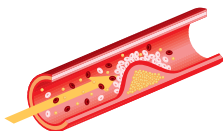
2



Comienza el problema

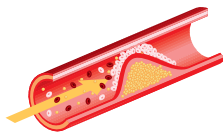
El colesterol que viaja a bordo del colesterol LDL se adhiere a las paredes de las arterias, formando depósitos de grasa. Con el paso del tiempo, estos depósitos se pueden volver lo suficientemente grandes para dificultar el flujo.

3



Se acentúa el problema

4



Obstrucción total

Algunos componentes de la sangre se van depositando en la arteria que se estrecha obstruyendo el paso de la sangre.

Tipo de Dieta



La dieta debe ser baja en grasas en general



Manteca de cerdo



Tocino



Magdalenas



Mantequilla

GRASAS SATURADAS

Este tipo de grasa, de origen animal principalmente, se caracteriza por ser **sólida a temperatura ambiente y, en el organismo, dificulta la eliminación del colesterol.**

GRASAS HIDROGENADAS

Se forman al convertir los aceites líquidos (de maíz, girasol, soja, etc.) en grasas sólidas. Este proceso se utiliza en la industria para ganar consistencia en el producto.

Consumir grasas que ayudan a reducir el colesterol:



Aceite de Oliva



Pescado Azul



GRASAS DE ORIGEN VEGETAL

Consumir aceite de oliva, de soja y de girasol y aumentar el consumo de pescado, preferentemente pescado azul (rico en omega 3).



Frutos Secos



Legumbres



Frutas



Verduras

La dieta debe caracterizarse por ser una dieta rica en fibra y antioxidantes (vitaminas, esteroides y flavonoides.)

Recomendaciones alimentarias

Cereales sí, bollería no

Especialmente cereales integrales, por su aporte en fibra.
La bollería no se recomienda por su contenido en grasas y azúcares.



Pan Integral



Arroz



Pasta Integral

5 raciones
al día de frutas y verduras

Mejor el aceite de oliva

En crudo: tanto el aceite de oliva como los de semilla son saludables.

Para cocinar, es preferible utilizar el **aceite de oliva** que es mucho más resistente al calor.

La cantidad de aceite: entre 3 y 5 cucharadas soperas diarias como promedio.

Limitar el consumo de aceite de coco y palma, ricos en grasas saturadas, y que se utilizan en la elaboración de patatas fritas, bollería, conservas de lata, precocinados...



Aceite de oliva



Ojo con las carnes Aumentar el consumo de pescado

Elegir **carnes más magras**, eliminando también la grasa visible antes de su consumo.



Conejo



Aves

No más de **1-2 raciones diarias de carne**.

La presencia de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 en el pescado, sobretodo el pescado azul, hacen decantar la balanza hacia éste último.



Pescado azul



Salmón fresco

Se recomienda sustituir la carne por el pescado, y consumir un mínimo de 2 raciones semanales de pescado azul.

¿Marisco?

Si no existe ácido úrico o gota no hay motivo para contraindicarlo, pues **la absorción del colesterol del marisco es limitada**.

Recomendaciones alimentarias

Los lácteos semidesnatados y desnatados

Seleccionar lácteos semidesnatados y desnatados y se recomienda entre 2-3 raciones de lácteos al día.

Uno de estos lácteos puede ser una **leche fermentada enriquecida con esteroles vegetales**, que actúa reduciendo su absorción a nivel intestinal y por tanto reduciendo los valores de lípidos en la sangre.



Huevos

¿Son tan malos los huevos?

La yema es particularmente rica en colesterol. Es recomendable:

3 huevos/semana.



Frutos secos y legumbres

Los beneficios de los frutos secos y las legumbres

Los frutos secos y las legumbres aportan a la dieta importantes cantidades de **fibra** y antioxidantes, además de **ácidos grasos insaturados**, por lo que tienen un importante efecto hipolipemiante y cardioprotector. Se recomienda consumirlos, un par o tres de veces por semana (1 ración de frutos secos equivale a 30g, o un puñado aproximadamente).





Golosinas

Dulces no, gracias

Evitar especialmente: la pastelería y bollería comercial; los postres que contengan lácteos enteros y/o mantequilla; el chocolate con menos del 65% de cacao; y los caramelos y golosinas en general.

Tienen muchas calorías y un escaso contenido nutricional. **El exceso de calorías se almacena en el organismo en forma de grasa.**



Cocinar con poca grasa

- Evitar las preparaciones culinarias excesivamente grasas, como frituras, rebozados, empanados y guisos muy elaborados.
- Potenciar las cocciones con poca grasa (a la plancha, a la parrilla, al vapor, cocidos, al horno, a la papillote, etc).

Verdura al vapor



Mejor...

- ... espaguetis al pesto, que a la carbonara.
- ... pan con tomate y aceite, que con mantequilla.
- ... patata asada, que ensaladilla.
- ... pescado al horno, que en salsa.
- ... verdura al vapor, que con bechamel.

Estilo de vida

Elige lo que más te conviene

Sobrepeso



Alcohol



Tabaco



Ejercicio



Dieta sana

- Leche fermentada enriquecida con esteroides vegetales
- +
- Dieta baja en grasas, variada y equilibrada
- +
- Actividad física con regularidad



AYUDA A REDUCIR EL COLESTEROL

El consumo de leche fermentada enriquecida con esteroides vegetales, combinados con una dieta baja en grasas y actividad física, pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol.