



Alimentación cardiosaludable para personas con el colesterol alto

Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre. Hay dos tipos principales de colesterol:

- Lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno"
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol "malo"

Tener el colesterol de las LDL alto puede causar con el tiempo la obstrucción de los vasos sanguíneos y provocar un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular. Para ayudar a reducir las LDL, siga una dieta "Portfolio" rica en fibra soluble, frutos secos, proteína de soja y esteroides vegetales. La Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide) y la dieta mediterránea también son estilos de alimentación cardiosaludables. Todas estas dietas son:

- Bajas en grasas saturadas y colesterol
- Ricas en verduras, frutas, cereales integrales y proteínas vegetales

¿Qué cambios en la dieta pueden ayudar a reducir el colesterol de las LDL?

Elija alimentos que contengan grasas saludables en lugar de grasas saturadas

Las grasas saludables se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como el aguacate, los frutos secos, las semillas, los aceites vegetales líquidos y el pescado graso. La grasa saturada se encuentra principalmente en alimentos de origen animal, como carnes rojas y procesadas, queso, nata o crema de leche, productos lácteos enteros,

mantequilla, ghee, manteca, aceites de coco y de palma. Para comer más grasas saludables y menos grasas saturadas:

- Use el aceite de oliva y de canola en vez de mantequilla, manteca o margarina para cocinar
- Sustituya la mantequilla por aceite de oliva y vinagre balsámico en el pan
- Utilice mantequillas de frutos secos en las tostadas en lugar de queso crema o mantequilla
- Use leche baja en grasa en lugar de crema de leche
- En lugar de queso, espolvoree la ensalada con frutos secos o semillas
- Sustituya la carne roja por frijoles, guisantes, lentejas o pescados grasos como el salmón, las sardinas o la trucha
- Elija cortes magros de carne, como pechuga de pollo sin piel y solomillo asado, en lugar de cortes con más grasa, como el bife/bistec de costilla
- Sustituya los alimentos fritos por alimentos hechos a la parrilla, al vapor o al horno

Incremente el consumo de fibra soluble

Entre los alimentos con fibra soluble se encuentran la avena, la cebada, el psilio, los frutos secos, las semillas, los frijoles, los guisantes, las lentejas y algunas frutas y verduras. Para aumentar su consumo:

- Elija copos de avena, salvado de avena o cereales con psilio añadido para el desayuno
- Añada cebada a su sopa favorita o sívala como guarnición

- Sustituya las carnes en sopas y guisos por frijoles, guisantes y lentejas
- Utilice pan de centeno o de avena integral en lugar de pan blanco en los sándwiches
- Coma más frutas y verduras. Incluya alimentos con mayor contenido en fibra soluble, como espárragos, batatas (camote), quimbombó (okra), zanahorias, naranjas, peras y albaricoques

También hay suplementos con fibra soluble. Hable con un especialista en dietética, un farmacéutico o su proveedor de asistencia sanitaria para obtener más información.

Consuma más frutos secos

Todos los frutos secos, como los cacahuetes, las almendras y las nueces, contienen grasas saludables y fibra. Para incrementar la cantidad de frutos secos que consume:

- Pruebe la mantequilla de cacahuete o de frutos secos en una tostada, en un batido o con fruta
- Añada frutos secos a la avena, el yogur o las ensaladas
- Tome un puñado de frutos secos como tentempié

Consuma más proteína de soja

Entre los alimentos con proteína de soja se encuentran las bebidas de soja, el tofu, los frutos secos de soja, la soja y la proteína vegetal texturizada a base de soja. Para incrementar el consumo de alimentos con proteína de soja:

- Pruebe a utilizar bebida de soja en su café con leche, batido o cereales
- Añada tofu blando a los batidos
- Tome a modo de tentempié frutos secos de soja o espolvoréelos sobre granola o yogur

- Añada tofu o soja a sofritos, guisos o ensaladas
- Tome edamame (soja tierna) al vapor como tentempié o guarnición
- Añada la proteína vegetal texturizada a la salsa de tomate o al chili

¿Qué otras cosas pueden ayudar a reducir el colesterol de las LDL?

Los esteroles vegetales pueden reducir el colesterol de las LDL si se consumen en cantidad suficiente. Aunque los esteroles vegetales se encuentran de forma natural en muchos alimentos, solo los suplementos y los alimentos enriquecidos proporcionan la cantidad suficiente para ayudar a reducir el colesterol. Aunque en Canadá se pueden añadir esteroles vegetales a determinados alimentos, existen muy pocos productos disponibles. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o farmacéutico para determinar si los suplementos de esteroles vegetales son adecuados para usted.

¿Y el colesterol alimentario?

Las pautas de alimentación cardiosaludable ya son bajas en colesterol. Es posible que algunas personas necesiten limitar aún más los alimentos con alto contenido en colesterol, como la yema de huevo y los camarones. Si tiene alguna duda, consulte a un especialista en dietética o a su proveedor de asistencia sanitaria.

¿Qué más se puede hacer para reducir el riesgo de cardiopatías?

- Alcance su mejor peso y manténgalo
- Manténgase físicamente activo
- Deje de fumar
- Duerma lo suficiente

Según la Guía canadiense sobre el alcohol y la salud (Canada's Guidance on Alcohol and Health), ninguna cantidad o tipo de alcohol es bueno para la salud. El alcohol aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer. Si toma alcohol, considere limitarlo a 1 o 2 bebidas a la semana como opción de menor riesgo. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria para obtener más información.

Para más información

- HealthLinkBC File #68f Las grasas alimentarias y su salud:
www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-s.pdf
- HealthLinkBC Pesos saludables:
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights
- Llame al **8-1-1** para hablar con un especialista en dietética registrado de HealthLink BC. Hay servicios de traducción disponibles en más de 130 idiomas.