

## Consejos para combatir el colesterol

### Combatir el sobrepeso

Bajar de peso le ayudará a disminuir su nivel total de colesterol y elevará su HDL (colesterol bueno). Si decide hacerlo, le aconsejamos que se lo tome sin prisas; no es conveniente adelgazar más de 500 g cada semana (2 kg al mes). Las pérdidas de peso más bruscas son poco saludables. Tampoco le recomendamos que haga dietas en las que algunos alimentos estén "prohibidos"; lo mejor es que haga una alimentación variada y equilibrada.

### Hacer ejercicio

La práctica regular de ejercicio le ayuda a elevar su HDL (colesterol bueno). Si usted no está acostumbrado a hacer ejercicio, deberá tomárselo con calma y pedir consejo a su médico. Puede empezar a hacer ejercicio de un modo suave (caminar o pedalear) durante cortos períodos de tiempo a lo largo del día, e ir aumentándolos poco a poco hasta alcanzar de 45 a 60 minutos 5 veces por semana. Después, y si no hay contraindicaciones, debería esforzarse más: caminar más rápido o pedalear contra una resistencia mayor. Si apareciesen molestias o dolor en el pecho, palpitaciones, dificultad respiratoria o falta de aliento y mareos o pérdidas de conciencia, debería consultar a su médico.

### Mejorar su alimentación

- Limite la grasa al 30% del total de calorías y evite las grasas saturadas:**
  - **Escoja pollo, pavo y pescado**, preferiblemente preparados al horno o a la plancha, como fuentes de proteína animal. Procure evitar las carnes muy grasas y limitar la carne roja a una o dos veces por semana, seleccionando los cortes más delgados y con poca grasa visible. No haga de la carne el elemento principal de su plato, resérvele sólo una cuarta parte y ocupe las otros  $\frac{3}{4}$  con otros alimentos.
  - **Elija productos lácteos y derivados semidesnatados o desnatados** y evite la leche entera y los productos que contengan nata.
  - **Evite los embutidos** y elija en su lugar jamón serrano (retirando el tocino visible) y fiambre de pavo y pollo.
- Evite los aceites vegetales hidrogenados**, porque constituyen una fuente de ácidos grasos trans, una forma de grasa que facilita la obstrucción de las arterias. Para eso, lea cuidadosamente las etiquetas de los productos envasados con aceite y los productos de bollería industrial.
- No se salte ninguna comida.** Las recientes investigaciones indican que los niveles de colesterol pueden ser más altos cuando se hacen menos comidas al día.
- Consuma con moderación los alimentos ricos en colesterol, por ejemplo, la yema de los huevos.** La cantidad máxima de colesterol diaria recomendada es la que tiene la yema de un huevo. Por lo tanto, no se debe consumir más de un huevo al día, siempre y cuando no se tome otro alimento que también contenga colesterol.
- Aumente el consumo de fibras**, especialmente de las fibras solubles, que se encuentran en las frutas, legumbres y verduras. Por cada 1-2 gramos de fibra soluble que consuma diariamente, puede disminuir su LDL (colesterol malo) en un 1%.
- Ingiera antioxidantes.** Los antioxidantes ejercen un papel muy positivo sobre los niveles de colesterol y sobre otros aspectos de la salud. Puede encontrarlos en los cítricos (naranja, pomelo, limón) y otras frutas, en más cantidad cuanto más color tienen. Una buena opción es un zumo por la mañana.
- Utilice alimentos ricos en ácidos grasos omega-3.** Los pescados grasos como el salmón, el atún, los jureles y las sardinas son buenas fuentes de ácidos grasos omega-3, que tienen un efecto favorable sobre el colesterol. Procure consumirlos al menos 3 veces por semana. Otra buena fuente de ácidos grasos omega-3 es el aceite de linaza (2 cucharadas por día), aunque los últimos estudios hacen pensar que lo verdaderamente útil es la linaza integral y no su aceite. Los frutos secos, como las nueces y las almendras también aportan ácidos grasos omega-3 adicionales.
- Consuma proteína de soja**, puede ayudar a reducir las enfermedades cardiovasculares y es baja en las grasas saturadas, alta en las grasas poliinsaturadas, alta en fibra y alta en vitaminas y minerales. Trate de reemplazar algunas de las proteínas que provienen de fuentes animales con brotes de soja (frescos, congelados, enlatados), leche de soja, yogurt de soja, frutos secos de soja, tofu...
- Utilice productos funcionales enriquecidos con fitosteroles.** Los fitosteroles (esteroles y estanoles), que se añaden a algunas bebidas lácteas o margarinas, ayudan a reducir el colesterol.