

Colesterol

¿Qué alimentos elegir?



● ¿Qué es el colesterol?

Es un tipo de grasa que el cuerpo utiliza para producir hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias.

Sin embargo, el aumento de colesterol puede obstruir las arterias incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en nuestro país.

● ¿Colesterol bueno? ¿Colesterol malo?

LDL - ``Colesterol malo``:

transporta el colesterol y lo deposita en diferentes partes del cuerpo, incluidas las arterias.

LDL - ``Colesterol bueno``:

transporta el colesterol de los órganos y arterias al hígado para poder ser utilizado.

Un alto nivel de colesterol LDL y un bajo nivel de colesterol HDL aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Una alimentación saludable te ayuda a prevenir y disminuir el colesterol alto, cuidando tu corazón.

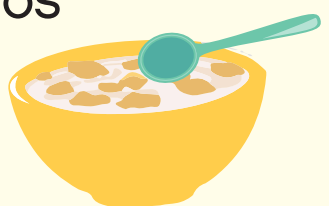


● ¿Cómo prevenir el aumento de colesterol?

¿Qué alimentos elegir?



- Comé 5 porciones entre **frutas y verduras** por día. Tienen pocas calorías, aportan fibra y sustancias naturales como los fitoesteroles que te ayudan a bajar el colesterol. Preferí las de estación son más ricas y económicas.
- Incorporá **legumbres** (porotos, garbanzos, lentejas, etc.) y **cereales integrales** (arroz, pan, galletitas, amasados, avena, salvado de avena, salvado de trigo, etc.). Son bajos en grasas y ricos en fibra.
- Combiná diferentes **aceites** para condimentar tus comidas: oliva, girasol, maíz, soja o canola. Recordá consumirlos en forma alternada, en crudo como condimento o agregalos a tus comidas al finalizar la cocción. Aportan grasas saludables como omega 9, 6 y 3.
- Incluí **frutas secas** (nueces, almendras, castañas, etc.) y **semillas** de lino y chía trituradas, pero siempre con moderación. Te aportan grasas saludables. Incorporalas en tus ensaladas o salsas.
- Comé **pescado** fresco al menos dos veces por semana. Caballa, atún, salmón, anchoas, sardinas, merluza, lenguado, brótola, jurel y arenque, tienen omega 3. Si comes los enlatados, preferilos al natural.
- A la hora de comprar **leche, yogur y quesos**, elegí los que sean **descremados**.



¿Qué alimentos te conviene evitar?

Aquellos que tienen alto contenido de colesterol, grasas saturadas y grasas trans.

Alimentos procesados como fiambres, enbutidos y chacinados (chorizos, morcillas, salami, salchichas, etc) manteca, margarina, mayonesa, crema de leche, helados de crema, aderezos comerciales, papas fritas, chisitos, palitos salados, etc. Productos de panadería (tortas, facturas, etc) así como productos frescos como cortes de carne con mucha grasa y vísceras.

• ¿Y los triglicéridos?

Son otras grasas que se producen en el hígado y también se encuentran en la sangre.

Un nivel elevado de triglicéridos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para reducir los niveles en sangre: limitá el consumo de alcohol y de alimentos con alto contenido de azúcar (azúcar, gaseosas, jugos, postres, golosinas y dulces).

Los omega 3, 6 (grasas poliinsaturadas) y 9 (grasas monoinsaturadas) son grasas saludables ya que tienen efectos benéficos sobre el sistema cardiovascular.



Las grasas saturadas aumentan el colesterol LDL. Las grasas trans también lo aumentan y disminuyen el colesterol HDL. Ambas aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Realizar actividad física te ayuda a mantener un peso saludable, a disminuir el colesterol LDL, a disminuir los triglicéridos y a aumentar el colesterol HDL.



Para tener en cuenta:

A la hora de cocinar

- Elegí hacerlo a la plancha, horno, parrilla, al vapor o con el microondas, evitando las frituras o salteados. Si usás aceite en las tarteras o en las asaderas, poné poca cantidad y esparcí con una servilleta de papel.
- Retirá la grasa visible de la carne y la piel del pollo antes de cocinar.
- Usá una rejilla para que se escurra la grasa al asar u hornear.

A la hora de comprar

- Tené en cuenta que algunos alimentos industrializados contienen entre sus ingredientes aceite de palma o coco, que son ricos en grasas saturadas.
- En la lista de ingredientes, las grasas trans pueden figurar como “grasas o aceite parcialmente hidrogenado”

PAN INTEGRAL

INFORMACION NUTRICIONAL		Tamaño de porción 50 g (una rebanada y media)	
	Cantidad por porción	% VD (*)	cada 100 g
Valor energético	135 Kcal. = 565 kJ	7%	270 Kcal. = 1130 kJ
Carbohidratos	20 g	7%	40 g
Proteínas	5,8 g	8%	11,6 g
Grasas totales	3,4 g	6%	6,8 g
Grasas saturadas	0,8 g		1,6 g
Grasas trans	0 g		0 g
Grasas monoinsaturadas	0,9 g		1,8 g
Grasas poliinsaturadas	1,7 g		3,4 g
Colesterol	0 mg		0 mg
Fibra alimentaria	2,3 g	9%	4,6 g
Sodio	229 mg	10%	458 mg

Leé los envases de los alimentos y la información nutricional. Compará y elegí los que contienen menos cantidad de colesterol, grasas saturadas y grasas trans.