

COLESTEROL: Recomendaciones nutricionales

Los 5 cambios en el estilo de vida más importantes para mejorar los niveles de colesterol

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar tu nivel de colesterol, y aumentar el poder de reducción del colesterol de los medicamentos.

Los niveles altos de colesterol aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y ataques cardíacos. Los medicamentos pueden ayudar a mejorar tu nivel de colesterol. Pero si primero prefieres hacer cambios en tu estilo de vida para mejorar los valores, prueba estos cinco cambios saludables.

Si ya tomas medicamentos, estos cambios pueden mejorar su efecto de reducción de los niveles de colesterol.

Unos pocos cambios en tu alimentación pueden reducir el colesterol y mejorar la salud de tu corazón:

- **Reduce las grasas saturadas.** Las grasas saturadas, que se encuentran principalmente en las carnes rojas y los productos lácteos enteros, aumentan el colesterol total. Disminuir la ingesta de grasas saturadas puede reducir el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), el colesterol "malo".
- **Elimina las grasas trans.** Las grasas trans, que a veces figuran en las etiquetas de los alimentos como "aceite vegetal parcialmente hidrogenado", se utilizan a menudo en margarinas y galletas, galletitas saladas y pasteles comprados en tiendas. Las grasas trans elevan los niveles generales de colesterol. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) ha prohibido el uso de aceites vegetales parcialmente hidrogenados a partir del 1 de enero de 2021.
- **Come alimentos ricos en ácidos grasos omega-3.** Los ácidos grasos omega-3 no afectan el colesterol LDL. Pero tienen otros beneficios para la salud del corazón, entre ellos la disminución de la presión arterial. Los alimentos con ácidos grasos omega-3 incluyen el salmón, la caballa, el arenque, las nueces y las semillas de linaza.
- **Aumenta la fibra soluble.** La fibra soluble puede reducir la absorción del colesterol en el torrente sanguíneo. La fibra soluble se encuentra en alimentos tales como avena, frijoles, coles de Bruselas, manzanas y peras.

- **Añade proteína de suero de leche.** La proteína de suero de leche, que se encuentra en los productos lácteos, puede ser responsable de muchos de los beneficios para la salud atribuidos a los lácteos. En los estudios se demuestra que la proteína de suero de leche administrada como suplemento reduce tanto el colesterol LDL como el colesterol total, así como la presión arterial.

El ejercicio puede mejorar el colesterol. La actividad física moderada puede ayudar a aumentar las lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL), el colesterol "bueno". Con la aprobación de tu médico, haz por lo menos 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana o actividad aeróbica intensa durante 20 minutos tres veces a la semana.

Añadir actividad física, incluso en intervalos cortos varias veces al día, puede ayudarte a comenzar a bajar de peso. Considera:

- Hacer una caminata rápida durante la hora del almuerzo, todos los días
- Ir en bicicleta hasta el trabajo
- Jugar a tu deporte favorito

Para mantenerte motivado, ten en cuenta que puedes buscar un compañero de actividad física o unirte a un grupo de ejercicios.

Dejar de fumar mejora el nivel de colesterol HDL. Los beneficios se producen rápidamente:

- A los 20 minutos de haber dejado de fumar, la presión arterial y la frecuencia cardíaca se recuperan del pico inducido por el cigarrillo.
- A los tres meses de haber dejado de fumar, la circulación sanguínea y la función pulmonar comienzan a mejorar.
- Dentro de un año de haber dejado de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca es la mitad que el de un fumador.

Tener algunos kilos demás, aunque sean pocos, contribuye al colesterol alto. Los cambios pequeños suman. Si tomas bebidas azucaradas, reemplázala por agua del grifo. Come palomitas de maíz o pretzels como bocadillo, pero no pierdas de vista las calorías. Si te apetece algo dulce, prueba los sorbetes o los dulces con poco o nada de grasa, como las gomitas.

Busca maneras de incorporar más actividad a tu rutina diaria, como usar las escaleras en lugar de tomar el ascensor o estacionar más lejos de tu oficina. Camina durante los descansos del trabajo. Trata de hacer más actividades parado, como cocinar o hacer trabajo en el jardín.

Se ha vinculado el consumo moderado de alcohol con niveles más altos de colesterol HDL, pero los beneficios no son lo suficientemente convincentes para recomendar el consumo de alcohol a alguien que no lo bebe.

Si consumes alcohol, hazlo con moderación. Para los adultos sanos, esto significa hasta una copa por día para las mujeres de todas las edades y para los hombres mayores de 65 años, y hasta dos copas por día para los hombres menores de 65 años.

Demasiado alcohol puede causar problemas serios de salud, entre ellos hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

A veces, los cambios en el estilo de vida no son suficientes para disminuir los niveles de colesterol. Si el médico te recomienda medicamentos para reducir el colesterol, tómalos como te los recetó mientras continúas con los cambios en tu estilo de vida. Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarte a mantener baja la dosis del medicamento.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/ART-20045935?p=1>

¿CÓMO PUEDO BAJAR EL COLESTEROL CON LA DIETA?

Los cambios de estilo de vida que son saludables para el corazón incluyen una dieta para reducir el colesterol. El [plan de alimentación DASH](#) es un ejemplo. Otra es la dieta de cambios terapéuticos en el estilo de vida, la que recomienda que usted:

Elija grasas más saludables: Debe limitar tanto la grasa total como la grasa saturada. No más del 25 al 35% de sus calorías diarias deben provenir de las [grasas en la dieta](#), y menos del 7% de sus calorías diarias deben provenir de grasas saturadas. Dependiendo de la cantidad de calorías que consume por día, estas son las cantidades máximas de grasas saturadas que debe comer:

Calorías diarias	Grasa saturada
1,200	8 gramos
1,500	10 gramos
2,000	13 gramos
2,500	17 gramos

La grasa saturada es una grasa dañina porque sube su nivel de colesterol malo (LDL) más que cualquier otra cosa en su dieta. Se encuentra en algunas carnes, productos lácteos, chocolate, productos horneados y alimentos procesados y fritos.

En lugar de estas grasas saturadas, cámbielas por alimentos con grasas más saludables, como las carnes magras, nueces y aceites insaturados como aceites de canola, oliva y cártamo.

Limite los alimentos con colesterol: Si está tratando de bajar su colesterol, debe consumir menos de 200 mg al día. El colesterol se encuentra en alimentos de origen animal como el hígado y otras vísceras, yemas de huevo, camarones y productos lácteos de leche entera.

Coma mucha fibra soluble: Los alimentos ricos en fibra soluble ayudan a evitar que el tracto digestivo absorba el colesterol. Debe tratar de consumir de 10 a 25 gramos por día. Los alimentos con alto contenido de fibra soluble incluyen:

- Cereales de grano entero como la avena y el salvado de avena
- Frutas como manzanas, plátanos, naranjas, peras y ciruelas
- Legumbres como frijoles, lentejas, garbanzos, frijoles de carete y habas

Consuma muchas frutas y verduras: Son fuentes importantes de vitaminas, fibra y otros nutrientes.

Aumente los estanoles y esteroles vegetales en su dieta: Estas sustancias también ayudan a evitar que el tracto digestivo absorba el colesterol. Debe intentar consumir dos gramos al día. Se pueden encontrar en cereales integrales, frutos secos, legumbres y aceites, como de oliva y de aguacate (avocado). También se añaden a algunos alimentos, como ciertos tipos de jugo de naranja, margarina y pan.

Consuma alimentos de pescado con alto contenido de ácidos grasos omega-3: Estas grasas especiales pueden reducir los niveles de LDL y triglicéridos. También pueden ayudar a controlar la presión arterial y bajar el riesgo de sufrir problemas con el ritmo cardíaco. Si tiene una enfermedad cardíaca, pueden reducir su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Los ácidos grasos omega-3 se pueden encontrar en:

- Pescados como salmón, atún (enlatado o fresco) y caballa. La mayoría de las personas deberían intentar comer estos pescados dos veces por semana. Pero si está embarazada o amamantando, debe evitar el pescado que pueda tener un alto contenido de mercurio, como la caballa

- Fuentes vegetales como nueces, linaza, semillas de chía y aceites de canola y soja. Sin embargo, éstos tienen cantidades menores de ácidos omega-3 que las fuentes de pescado
- Alimentos fortificados, como ciertas marcas de huevos, yogur, jugos, leche, bebidas de soja y fórmulas infantiles

Límite la sal: Debe intentar limitar la cantidad de sodio (sal) que consume a no más de 2,300 miligramos (aproximadamente una cucharadita de sal) por día. Eso incluye toda la sal que consume, ya sea que se haya agregado en la preparación de alimentos, la que usa en la mesa, o que ya esté presente en los productos alimenticios. Limitar la sal no reducirá el colesterol, pero puede bajar el riesgo de enfermedades cardíacas al ayudar a reducir la presión arterial. Puede comer menos la sal eligiendo alimentos con bajo contenido de sal y "sin sal agregada", además de preferir condimentos en la mesa o al cocinar.

Límite el alcohol: El alcohol añade calorías adicionales, las que pueden llevar a subir de peso. Tener sobrepeso puede elevar su nivel de colesterol malo y bajar su nivel de colesterol bueno. Demasiado alcohol también puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón, porque puede elevar su presión arterial y el nivel de triglicéridos. Lo mejor es no beber, pero si lo hace:

- No beba más de dos tragos al día si es hombre
- No beba más de un trago al día si es mujer

Las etiquetas nutricionales pueden ayudarle a determinar cuánta grasa, grasa saturada, colesterol, fibra y sodio contienen los alimentos que compra. Esto puede ayudarle a comer más sano y bajar su colesterol.

<https://medlineplus.gov/spanish/howtolowercholesterolwithdiet.html>

gov/spanish/ency/patientinstructions/000107.htm