

Mantén a raya el colesterol

Mantén a raya el colesterol

[imprimir](#)



El colesterol es una sustancia grasa necesaria para el buen funcionamiento del organismo, ya que realiza diferentes funciones, como generar hormonas o facilitar la absorción de la vitamina D. Pero la mala prensa que tiene no es gratuita: un nivel alto en sangre del denominado **colesterol malo (LDL)** aumenta las posibilidades de padecer **enfermedades del corazón**. ¿Qué puedes hacer para mantenerlo a raya? Aquí te ofrecemos algunas pautas. ¡Toma nota!

Existen dos tipos de colesterol: el **HDL** (bueno) y el **LDL** (malo). Los dos son necesarios para gozar de una buena salud, pero deben estar presentes en los niveles adecuados. Cuando tenemos más colesterol del necesario, el LDL se acumula en las arterias y puede llegar a obstruirlas. Por este motivo, las personas que tienen el **colesterol alto** deben cambiar **suestilo de vida**: reducir la ingesta

de alcohol, dejar de fumar, evitar el exceso de peso, hacer ejercicio y, sobre todo, **seguir una alimentación sana**. Y es que este problema de salud se agrava si se ingieren demasiadas **grasas saturadas**.

¿Qué alimentos puedes comer?

La dieta mediterránea es idónea para controlar el colesterol, porque los alimentos que la conforman suelen aportar grasas “buenas” (**ácidos grasos insaturados**).

Entre los alimentos beneficiosos para las personas con el colesterol elevado destacan:

- **Pescado azul:** Aporta **ácidos grasos oleico, linoleico y Omega 3**. Según los expertos, su carne tiene hasta treinta veces más contenido en Omega 3 y cuatro veces mayor contenido en vitamina D que el pescado blanco. Destacan la **sardina, el atún, el salmón, la caballa, el boquerón o el pez espada**.
- **Legumbres:** **Judías, guisantes, garbanzos, lentejas o habas** son algunas de las legumbres más consumidas. Contienen lecitina, fibra y esteroides vegetales que hacen que disminuya la absorción de colesterol.
- **Frutos secos:** Tienen efecto cardioprotector, sobre todo **las nueces**, que permiten un aporte elevado de ácido alfa-linolénico y fitoesteroides, ambos reconocidos por su papel en la reducción del colesterol.
- **Aceite de oliva:** Es básico en la dieta mediterránea y rico en ácidos grasos monoinsaturados que disminuyen el colesterol malo y aumentan el nivel del colesterol bueno.
- **Frutas y verduras:** La fibra de frutas y verduras reduce los niveles de colesterol en sangre. El **aguacate y las aceitunas** aportan ácidos grasos monoinsaturados y los **cítricos** son ricos en vitamina C, que elimina el exceso de colesterol orgánico. Los expertos recomiendan consumir **dos platos de verdura y tres piezas de fruta al día** para una alimentación saludable.
- **Cereales integrales:** Son ricos en fibra, ayudan a bajar el colesterol y disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Por ello, introdúcelos en tu dieta en forma de **cereales de desayuno, arroz, pan** o alimentos derivados.

¿Cuáles deberías evitar?

Las personas con hipercolesterolemia deben **reducir al máximo el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y trans** como embutidos, carnes con

mucha grasa, productos fritos, manteca, bollería industrial, precocinados... Además, deben **cocinar con poca grasa** (al horno, a la plancha, a la parrilla o al vapor) y substituir los lácteos enteros por **productos desnatados**, la mantequilla por el **aceite de oliva** y las carnes grasas por **carnes magras** (conejo, pavo o pollo sin piel).

Etiquetas

[aceite de oliva](#)

[bajas en calorías](#)

[chef plus induction](#)

[colesterol](#)

[colesterol bueno](#)

[colesterol malo](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos saludables](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[frutos secos](#)

[HDL](#)

[LDL](#)

[legumbres](#)

[Omega3](#)

[pescado azul](#)

[recetas cardiosaludables](#)

[recetas faciles](#)

[recetas light](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas vegetarianas](#)

[reducir colesterol](#)

[sin colesterol](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar