

Tres recetas fáciles para ayudar a controlar el colesterol

[Tres recetas fáciles para ayudar a controlar el colesterol](#)

[imprimir](#)



El colesterol es un **componente lipídico** que puede llegar a causar grandes estragos en nuestro organismo. Si se encuentra elevado en sangre, es uno de los **principales causantes de riesgo cardiovascular**, ya que puede acumularse hasta **obstruir las arterias**. Sin embargo, es posible ayudar a **controlar e incluso disminuir el colesterol** con una cocina y una alimentación correctas. Aquí te ofrecemos tres recetas saludables de Chef Plus Induction Pro, indicadas en estos casos:

1. Sopa árabe de coliflor:

La coliflor tiene un alto contenido en **colina**, un nutriente esencial que favorece el desarrollo del cerebro y **evita que el colesterol se acumule**. Las personas que no consumen suficiente colina tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades hepáticas y cardíacas.



2. Ensalada aromática de garbanzos:

Alimentos como las frutas, verduras, vegetales o legumbres contienen **esteroles y estanoles vegetales**, que ayudan a **bloquear la absorción de colesterol** y, además, son capaces de **reducir el colesterol LDL** en un 10%. Esta ensalada también contiene **aceite de oliva**, que posee una gran capacidad **antioxidante** y, en crudo, ayuda a reducir el colesterol pero mantiene la presencia de HDL o colesterol bueno.



3. Caballa a la marchigiana:

El **pescado azul** contiene **ácidos grasos Omega_3**, que reducen el colesterol en sangre y los niveles de triglicéridos.



¿Has probado alguna de estas recetas? ¿Conoces alguna más? ¡Comparte tu opinión con nosotros! Si quieres conocer qué alimentos pueden ayudarte a mantener a raya el colesterol no te pierdas [este artículo](#).

Etiquetas

[receta](#)

[recetas](#)

[colesterol](#)

[vida sana](#)

[recetas saludables](#)

[coliflor](#)

[garbanzos](#)

[caballa](#)

[pescado](#)

[alimentos](#)

[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