



¿Cómo puedo reducir el colesterol alto?

Demasiado colesterol en la sangre puede provocar enfermedad del corazón y ataque al cerebro, la 1° y 4° causas de muerte respectivamente en los Estados Unidos.

Usted puede reducir el colesterol consumiendo alimentos saludables, bajando de peso si es necesario y siendo físicamente activo. Para algunas personas el cambio de dieta no es suficiente y necesitan tomar medicamentos. Los médicos y enfermeras le ayudarán a establecer un plan para reducir el colesterol, ¡y para mantenerse sano!

La mayor parte de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de colesterol, placas y otros depósitos de grasa en las paredes de las arterias. En ocasiones, las arterias que alimentan al corazón están tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo, causando dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y bloquea la arteria, puede provocar un ataque al corazón. De manera similar, si un coágulo bloquea la arteria que conduce al cerebro, puede resultar en un ataque cerebral.



El colesterol puede unirse a las grasas y otras sustancias en la sangre se acumule en las paredes internas de las arterias. Las arterias pueden obstruirse y estrecharse, y el flujo sanguíneo se reduce.

¿Qué debería comer?

Concéntrese en alimentos bajos en grasas saturadas, sin grasas trans y con bajo colesterol como los siguientes:

- Una variedad de frutas y verduras de colores intensos (4 a 5 porciones de cada una por día)
- Una variedad de productos de granos ricos en fibras como pan integral, cereales, pastas y arroz integral. (6 a 8 porciones por día y que al menos la mitad de las porciones sean de granos integrales)
- Productos lácteos sin grasa, con 1 por ciento de grasa o bajos en grasa (2 a 3 porciones por día)
- Carnes magras y de ave sin piel (elijá hasta un total de 5 a 6 onzas por día)
- Pescados grasos (disfrute al menos 2 porciones horneadas o a la parrilla por semana)
- Nueces, semillas y legumbres (frijoles o guisantes secos) en cantidades limitadas (4 a 5 porciones por semana)

- Aceites vegetales no saturados como el de canola, maíz, oliva, cártamo y soya (pero una cantidad limitada de margarinas sin sal líquidas o envasadas, y untables hechas de los mismos)

¿Qué debo limitar?

- Leche entera, crema y helado
- Mantequilla, yemas de huevo, queso y alimentos hechos con éstos
- Carne de órganos como el hígado, la molleja, los riñones y los sesos
- Carnes procesadas con alto contenido de grasa como la salchicha, el salchichón, el salame y los perros calientes
- Carnes grasas que no estén desgrasadas
- Carne de pato y ganso (criados para comercialización)
- Productos de panadería hechos con yema de huevo, grasas saturadas y grasas trans

(continuado)



- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, las margarinas parcialmente hidrogenadas y la manteca de cerdo
- Alimentos fritos

¿Qué consejos de cocina debo seguir?

- Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear
- No rocíe con manteca; utilice vino, jugos de fruta o marinadas
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freír
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar y retire la piel de la carne de aves. (si cocina un pollo o pavo entero, quíteles la piel después de cocinarlos).
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltar comidas
- Sirva porciones más pequeñas de los platos con mayor contenido graso y sirva porciones más grandes de los platos con bajo contenido graso como la pasta, el arroz, los frijoles y las verduras



- En los platos con huevo utilice solo las claras o sustitutos del huevo, no las yemas.
- En vez de usar queso común, utilice requesón bajo en grasa y en sodio y otros quesos sin grasa o bajos en grasa y en sodio

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud.** Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3 Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visítenos en línea en StrokeAssociation.org.**

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Qué debo saber para salir a comer?

¿Por qué el control de peso y la actividad física son importantes?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite heart.org/respuestasdelsecorazon para aprender más.

El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!



American
Heart
Association®