



## 10 alimentos que elevan el colesterol, ¡aléjate de ellos!

¿Tu alimentación es la correcta? ¡Podrías estar consumiendo en exceso los alimentos que elevan el colesterol y no saberlo! ¡Conoce cuáles son!



¿Sabías que las enfermedades cardíacas se han convertido en una de las primeras causas de muerte en nuestro país?

El desarrollo de estas enfermedades se debe, principalmente, a la presencia de aterosclerosis. Este es un trastorno común que ocurre cuando se acumulan grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias, formando placas que obstruyen el paso de la sangre a través de ellas.

Aunque el colesterol es un importante lípido que el cuerpo utiliza para producir hormonas y formar las membranas que cubren a las células, sus altas concentraciones en sangre pueden ocasionar enfermedades cardíacas graves.

El colesterol se divide en dos fracciones o tipos, uno de ellos es el colesterol bueno o HDL, y el otro es el colesterol malo o LDL. El primero es conocido como “bueno”, debido a que está asociado con un menor riesgo de desarrollar aterosclerosis, mientras que el exceso del colesterol “malo” en sangre favorece la aparición de este trastorno.



Por otro lado, los triglicéridos son otro tipo de lípidos los cuales, aunque son una fuente importante de energía, al no gastarlos mediante nuestra actividad física diaria se almacenan como tejido graso.

¿Cómo prevenir enfermedades cardíacas? ¡Reduce tus niveles de colesterol!

De acuerdo con la Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Europea de Aterosclerosis, seguir una alimentación adecuada es uno de los principales factores para reducir los niveles de colesterol LDL, aumentar el colesterol bueno y equilibrar los niveles de triglicéridos.

Pero, ¿cómo saber qué alimentos debe llevar la dieta correcta? ¡Nosotros te lo decimos!

Si quieres reducir tus niveles de colesterol en sangre, lo más recomendable es que:

- Incorpores a tu alimentación productos a base de soya, como leche, frijol y soya texturizada –como sustituto de carne-.
- Incrementa tu ingesta de fibra dietética como cereales integrales, leguminosas y frutas y verduras con cáscara.
- Sustituye el consumo de grasas saturadas por insaturadas, como nueces, almendras, cacahuates y aceites vegetales de cártamo, oliva y girasol.

También es importante reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y carbohidratos, ya que éstos son los principales alimentos que elevan el colesterol. Entre ellos se encuentran:

1. Mantequilla, así como los alimentos que la contengan en su preparación como los productos de repostería
2. Tocino
3. Chicharrón
4. Huevo (blanco y rojo)
5. Quesos con alto aporte de grasa como manchego, gruyere, gouda, feta, asadero, chihuahua y queso crema
6. Pan dulce y pan blanco



7. Arroz en exceso

8. Jugos de frutas industrializados

9. Vísceras (sesos, hígado, riñones)

10. Caviar

Y tú, ¿cómo previenes el desarrollo de enfermedades del corazón? ¿Cuándo fue la última vez que mediste tus niveles de colesterol en sangre?.

#### BIBLIOGRAFIA

<b>TITULO:</b> 10 alimentos que elevan el colesterol
<b>FUENTE:</b> <a href="http://voyaldoc.com">http://voyaldoc.com</a>
<b>PUBLICACION:</b> México