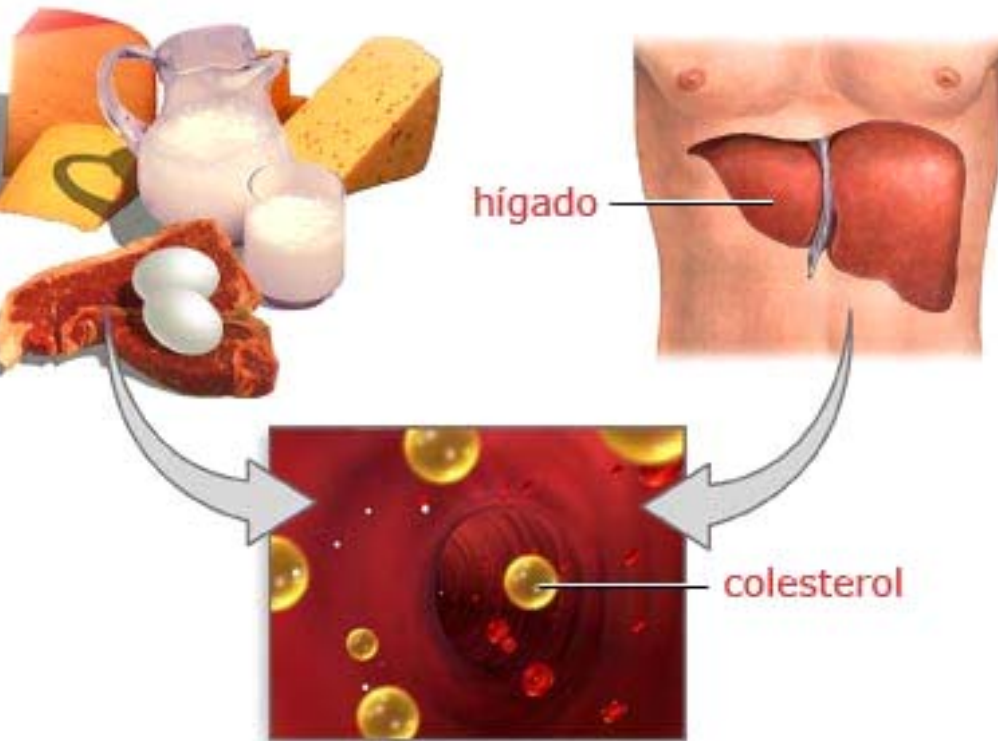


Por qué es importante controlarse el nivel de Colesterol



El colesterol es un producto que forma parte de la estructura de las células de nuestro organismo y de algunas hormonas.

Se produce en el hígado desde donde se distribuye por todo el cuerpo a través de la sangre.

Los alimentos que contienen colesterol (carnes, grasas) nos aportan más colesterol que se añade al que ya produce nuestro hígado.

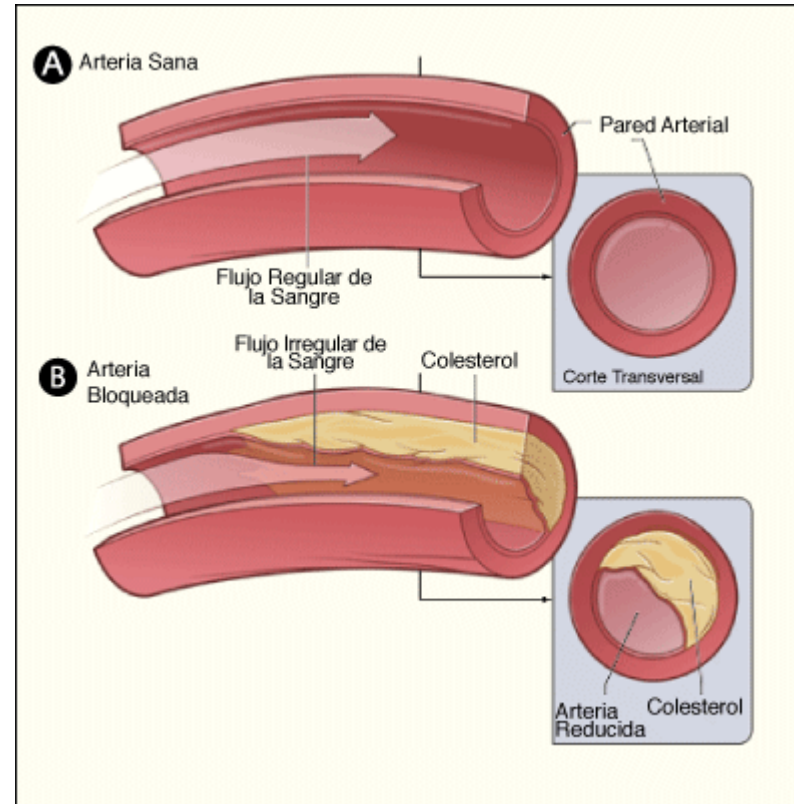
Algunas personas por su naturaleza (genética) producen más colesterol de lo necesario.



Por qué es importante controlarse el nivel de Colesterol

Si tenemos en la sangre más colesterol del necesario, se deposita en las paredes de las arterias formando placas (Ateromas) que obstruyen la circulación de la sangre y endurecen las paredes (Aterosclerosis)

Tener la sangre más densa y las arterias más duras dificulta la circulación de la sangre y hace trabajar en exceso al corazón, además si se obstruye el paso de la sangre o se desprende alguna placa (ateroma) se pueden producir trombosis e infartos cerebrales o cardiacos.



El colesterol bueno y el colesterol malo

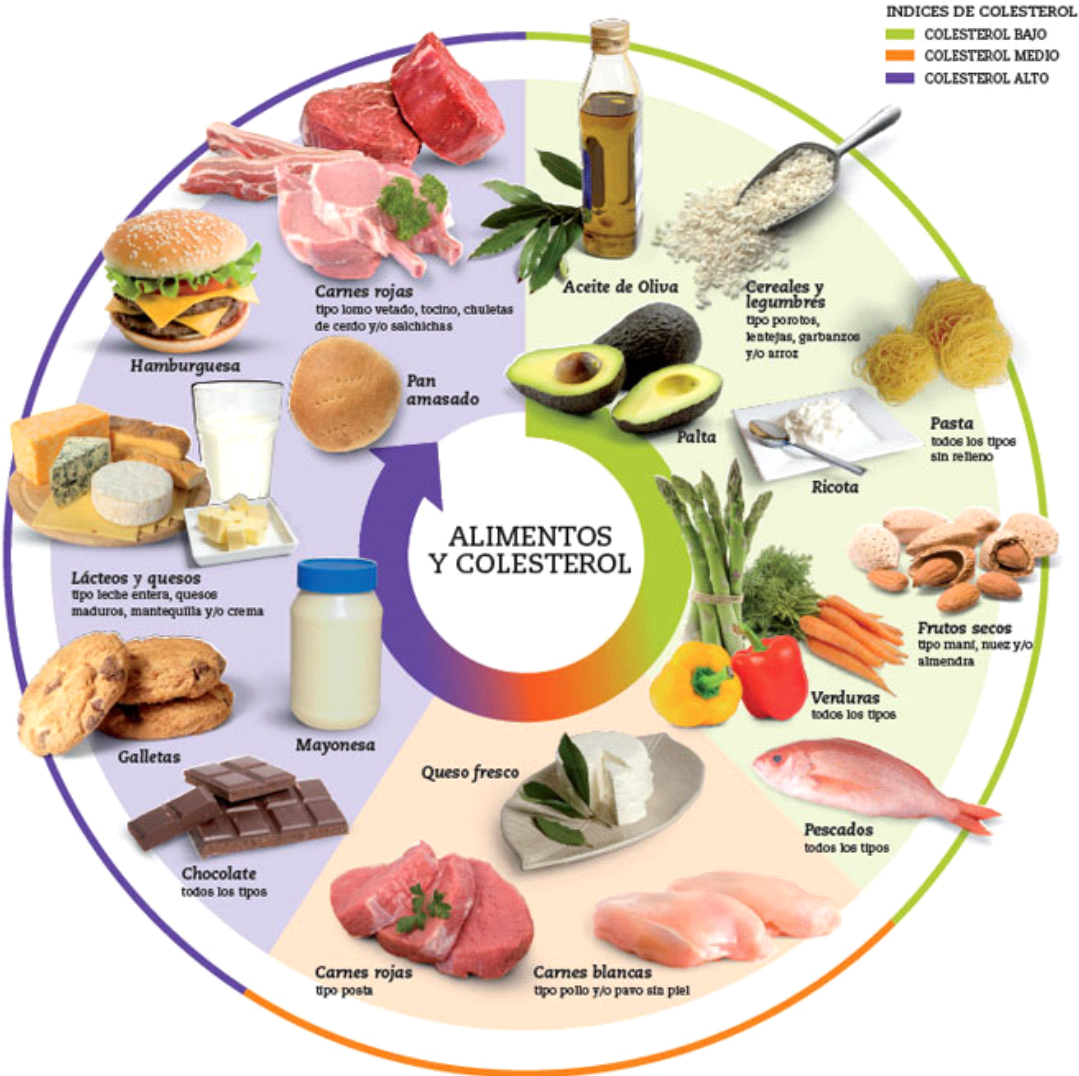
El HDL es el colesterol bueno y se encarga de retirar el colesterol acumulado en la pared de las arterias.

El LDL es el colesterol malo y su función es llevar colesterol desde el hígado al torrente sanguíneo



Por eso es conveniente que ambos se encuentren en la proporción adecuada

contenido de colesterol en los alimentos



Comidas Prohibidas

- Carnes con grasa como puerco y tocino.
- Evitar embutidos y carnes procesadas.
- Órganos como hígado y pates.
- Mariscos como camarón, langosta, cangrejo.
- Huevos, limitar la ingesta a 2 por semana o bien solo consumir la clara.
- Alimentos enlatados.
- Alimentos procesados listos para comer como panecillos, pastelillos, donas.
- Alimentos fritos.
- Alimentos con grasas hidrogenadas o grasas trans.
- Productos lácteos con toda la grasa, quesos, leche y crema, mantequilla.

Alimentos Permitidos

- Carnes magras, pollo y pavo
- Pescado
- Clara de huevo
- Vegetales y frutas
- Cereales de trigo entero
- Lácteos descremados, limitar ingesta.

COMO BAJAR EL COLESTEROL

1, Eliminar de nuestra dieta alimentos ricos en colesterol

2, Realizar actividad física regularmente

Recomendaciones de actividad fisica

Camina a buen paso (4 Km/h) durante 30 minutos, todos los días de la semana

Utiliza el transporte público par tus desplazamientos

A la hora el bocadillo en tu trabajo date un paseo mientras consumes un pieza de fruta

Ejemplo de menú diario

Desayuno

1 taza de yogurt descremado
Fruta libre (la fruta es naturalmente exenta de colesterol)
2 tostadas integrales

A media mañana

2 galletas integrales con queso fresco
1 manzana



Comida























1 plato de ensalada mixta, en especial lechuga romana
Pollo a la parilla cocinado con un poco de aceite de oliva
1 galleta de avena

Cena

Sándwich de pan integral, queso descremado, , lechuga, tomate, espinaca y pavo
Vegetales al horno: brócoli ,zanahoria, cebolla y pimiento verde
con sal, pimienta y vinagre balsámico
yogurt de fresa congelado como postre

Cómo influyen las grasas e hidratos de carbono que consumimos en los niveles de colesterol

 = Deseable
 = Indeseable

	COLESTEROL TOTAL	C-LDL (COLESTEROL MALO)	C-HDL (COLESTEROL BUENO)	C-VLDL (COLESTEROL DE MUY BAJA DENSIDAD)	TRIGLICERICOS
COLESTEROL EXOGENO (ALIMENTOS CON COLESTEROL)				=	=
ACIDOS GRASOS SATURADOS (CARNES ROJAS BOLLERIA INDUSTRIAL)				=	=
ACIDOS GRASOS MONOINSATURADOS (ACEITE DE OLIVA)				=	=
ACEITES GRAOS POLIINSATURADOS= $\Omega 6$ (ACEITE GIRASOL MAIZ SOJA)				=	=
ACEITES GRASOS POLIINSATURADOS = $\Omega 3$ (PESCADO AZUL, NUECES)					
HIDRATOS DE CARBONO (HARINAS Y AZUCARES REFINADOS)					
EXCESO CALORICO (DIETAS CON MUCHAS CALORIAS)	