

¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

La mayoría de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de colesterol, placa 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, lo cual causa dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y este bloquea la arteria, puede ocurrir un ataque al corazón. Si un coágulo bloquea una arteria que conduce al cerebro o que se encuentra en este, ocurre un derrame cerebral.

Puedes hacer cambios en el estilo de vida para mejorar el colesterol. Puedes comer alimentos saludables para el corazón, alcanzar y mantener un peso saludable, hacer actividad física y no fumar. Algunas personas también necesitan tomar medicamentos.

Tu profesional de atención médica puede ayudarte a crear un plan para mejorar el colesterol. Es importante seguir tu plan y hablar con dicho profesional si tienes alguna preocupación.



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

¿Qué debería comer?

Concéntrate en alimentos bajos en grasas saturadas y trans, como:

- Una variedad de frutas y verduras.
- Una variedad de alimentos de granos integrales, como pan, cereal, pasta y arroz de grano integral. Al menos la mitad de las porciones deben ser de granos integrales.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa o alternativas a la leche de origen vegetal enriquecidas con vitamina A y D, como la leche de avena, soya o almendra.
- Aves sin la piel y carnes magras. Cuando elijas comer carne roja y cerdo, selecciona opciones etiquetadas como "lomo" y "pierna". Estos cortes generalmente tienen la menor cantidad de grasa.
- El pescado graso como el salmón, la trucha, el atún blanco y las sardinas. Come al menos 8 onzas de pescado no frito cada semana.
- Fuentes de proteína de origen vegetal, como frijoles, chícharos (guisantes), lentejas, quinoa, tofu, nueces y semillas.
- Aceites vegetales que no sean de origen tropical, como aceite de canola, maíz, oliva y cártamo.

¿Qué debo limitar?

- Alimentos con mucho sodio (sal)
- Dulces y bebidas azucaradas
- Carnes rojas y carnes grasosas que no estén desgrasadas
- Carnes procesadas como bolonia, salami y embutidos
- Productos lácteos enteros como leche entera, crema, helado, mantequilla y queso
- Alimentos horneados con grasas saturadas y trans como donas, tortas y galletitas
- Alimentos que digan "aceites hidrogenados" en el panel de ingredientes
- Aceites tropicales, como de palma y de coco
- Grasas sólidas como mantequilla, manteca vegetal, margarina en barra y manteca de cerdo
- Alimentos fritos

(continuado)



American
Heart
Association.

¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

¿Cuáles son algunos consejos al cocinar?

- Agrega una variedad de frutas y verduras a tus comidas.
- Usa una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear aves y carnes.
- Si eliges comer carne, escoge los cortes bajos en grasa.
- No bañes la comida con grasa; utiliza vino, jugos de fruta o marinadas.
- Asa o cocina a la parrilla en vez de freír.
- Corta la grasa visible de la carne antes de cocinarla.
- Retira la piel de la carne de las aves.
- Utiliza aceite vegetal en aerosol para dorar o saltear comidas.
- Sirve porciones más pequeñas cuando se trata de platos con muchas calorías.
- Usa opciones bajas en grasas y sodio en vez de queso común.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención de salud.

Por ejemplo:

¿Qué debo saber al salir a comer?

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

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.