

Niveles de Colesterol elevados, por dónde empezar...

La analítica reciente que has recibido te informa que los niveles de Colesterol están elevados.

Es momento de revisar nuestros hábitos de vida y conseguir que el objetivo sea disminuir los valores hasta donde no existan factores de riesgo que puedan comprometer nuestra salud. Los valores como referencia en lípidos y colesterol aconsejables según las **Guías Europeas ESC/EAS)*

Colesterol Total < 200 mg/dl

LDL <130 mg/dl

HDL >40 mg/dl mujer

HDL > 35mg/dl hombre

Triglicéridos <150 mg/dl

¿Por qué es importante tener los niveles de Colesterol controlados?

Se ha identificado que valores elevados de colesterol representan un factor de riesgo cardiovascular, siendo una de las principales causas de mortalidad en nuestra población.

El colesterol más perjudicial (LDL) se acumula en los vasos sanguíneos y arterias, creando placas de ateroma que dificultan el paso sanguíneo, elevando la tensión arterial y llegándolas a obstruir, generando problemas cardiovasculares.

¿Qué puedo hacer para regular los niveles de Colesterol?

Revisa tu “Estilo de vida”

- *Hábitos tóxicos* como el tabaco y el alcohol aumentan por sí solos el riesgo cardiovascular (la copa de vino tinto no es saludable ni recomendable).
- La *inactividad física y sedentarismo* aumentan notablemente la relación con otras enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes...

- Mantén un peso saludable. Cualquier rutina que nos haga poner en marcha el corazón será beneficiosa para nuestra salud en general. Busca aquella actividad que mejor se adecue a ti, que no te resulte difícil y tortuosa, así será más fácil de cumplir.
- *Estrés y tensiones* emocionales de manera continuada no son buenos compañeros en nuestro objetivo de ganar en salud.

Revisa tu “Alimentación”

Es fundamental conectar nuestra alimentación con los resultados que queremos conseguir:

- Elige comer y cocinar de manera saludable
- Modera el tamaño de las raciones
- Lee el etiquetado nutricional e infórmate del contenido en grasas sobre todo en alimentos y bebidas que contienen sal, azúcar y grasas ocultos.
- Consume grasas de calidad. Aquellas que son beneficiosas para nuestra salud cardiovascular.

Si comes fuera de casa, es posible elegir saludablemente

Evita el aperitivo y elige directamente tu menú o tapas de la carta.

- Verduras y hortalizas de primer plato. Cremas, sopas, gazpachos. Salteado de Verduras tipo Wok, con mínimo aceite, Revueltos de verduras...
- La opción de pescados, elaborados de una forma ligera sin salsas y acompañados
- de guarniciones de verduras cocinadas, es una magnífica opción de segundo plato.
- Fruta de postre para finalizar el menú.
- Pan integral. Vigila la cantidad que comes, aleja la cesta para evitar repetir.
- Bebe siempre agua o gaseosa blanca

Otra opción es la de Platos únicos:

Guisos de legumbres, patatas, arroces... todos ellos con una elaboración sencilla y con verduras como ingredientes principales.

Alimentos Saludables: bajo contenido graso e hidratos complejos y ricos en fibra vegetal

- Consumo de **verduras**, hortalizas y **frutas** a diario. Cumple la regla del 5 al día.
- **Legumbres**: ¡muchas veces en semana! ¡Cocínalas de formas distintas y sin grasas!
- Cereales: pan, arroz y pastas todos sin refinar, "integrales"
- Carnes magras y aves (pavo, conejo y pollo)
- **Huevos** sin restricción, varias veces a la semana. En la yema encontramos además de colesterol, lecitinas y biotinas que ayudan a regular los sus niveles
- Pescados blancos y especialmente azules: sardinas, caballas, salmón, trucha, atún, boquerón...
- **Grasas de calidad**. *Monoinsaturadas*: aceite de oliva virgen extra y aguacate. *Poliinsaturada* ω_3 de pescado azul y ácido linolénico de nueces
- Frutos secos: moderar cantidad por su alto contenido energético

Alimentos de consumo moderado: contienen grasa saturada e insaturada y no es deseable su consumo en nuestra alimentación habitual.

- **Carnes rojas**: ternera, cordero, buey, cerdo.
- **Lácteos**: Leche semidesnatada y su derivado el yogur será natural, sin edulcorar ni azucarar. Quesos curados o frescos
- Pescados y mariscos: calamares, gambas, mejillones

No recomendables. Es innecesario incorporarlos a nuestra alimentación.

- Reducir el consumo externo de grasas saturadas
- Evitar **ultraprocesados** bollería, embutidos, postres lácteos y natas, aperitivos salados, patatas Chips, platos precocinados, sopas instantáneas, patés ...
- No son necesarios en nuestra dieta.

Menú Saludable Orientativo

Desayunos	Media Mañana	Comida	Merienda	Cenas
Café - leche Pan integral Aceite de oliva Tomate	Una pieza de FRUTA Infusión-Agua	Legumbres Guisadas Ensalada Variada Fruta Pan Integral Agua	Infusión o Café Biscote - hummus o aguacate Fruta	Crema de Verduras*Gazpacho Tortilla Francesa Yogur Natural con nueces Pan integral Agua
Infusión o Café Bol de Frutas Yogur Natural Avena en copos	Pan Tostado con aguacate Infusión-Agua	Menestra de Verduras Pollo Horno Fruta Pan integral Agua	Infusión o Café Plátano Fresas	Tomate Aliñado Atún a la Plancha Fruta Pan Integral Agua
Café - leche Pan integral Aceite de oliva	Tomates Cherrys Infusión	Pasta Integral con ajo Dorada Microondas Fruta Pan Integral Agua	Infusión o Café Arándanos Yogur Natural	Espárragos Blancos Lomo a la Plancha Fruta Pan Integral Agua
Infusión o Café Avena en copos Yogur Natural Cacao puro	Pan Tostado con Atún al natural	Patatas guisadas con Verduras Salmón Plancha Fruta Pan Integral Agua	Infusión o Café Piña con nueces	Salteado de champiñones y ajetes y pollo a tiras Fruta Pan Integral Agua
Infusión o Café Pan de Semillas Jamón Cocido Extra (bajo en sal)	Infusión-Agua Una pieza de FRUTA	Cocido con Verduras Fruta Pan integral Agua	Infusión o Café Fresas Queso Fresco	Judías Verdes Bacalao Plancha Fruta Pan Integral Agua
Café - leche Pan integral Aceite de oliva Tomate	Infusión -Café Una pieza de FRUTA	Pisto de verduras con huevo Ensalada de Lechuga Fruta Pan Integral Agua	Infusión o Café Manzana Yogur Natural Canela	Brócoli Rehogado Merluza plancha Fruta Pan Integral Agua