

## **Cuidado con el Colesterol !!!**

El colesterol es un tipo de grasa que circula por nuestra sangre y que cuando sus niveles normales se encuentran elevados este exceso de grasa se va acumulando en las arterias de nuestro cuerpo y las va tapando poco a poco hasta que es tanta la obstrucción que ya no pasa el flujo de sangre adecuado y se provoca un infarto del miocardio (corazón) (que es cuando una zona de nuestro corazón se queda sin sangre y esta zona se "muere" y deja de servir) y nos puede llevar hasta la muerte.

Los niveles normales de colesterol en sangre deben tener como máximo nivel: 200 mg/dl. Para medir nuestro colesterol tenemos que haber ayunado por 12 horas anteriormente al examen de laboratorio. El colesterol no solo es producido por lo que comemos sino que el hígado produce el 75% del colesterol y nuestra alimentación produce el 25% restante.

El tratamiento par el manejo de los niveles altos de colesterol o de algunos de los trastornos mencionados anteriormente debe ser realizado por su **médico**.

Según el resultado de tus exámenes y tu estado de salud, tu medico decidirá el tratamiento a seguir pero SIEMPRE dicho tratamiento deberá de ir acompañado en una MODIFICACIÓN de tu alimentación y aquí encontraras una guía para esto...

La ingestión de alimentos de origen animal no debe superar el 10% del peso total de los alimentos tomados a diario. El consumo de huevos y de mantequilla, dos de los alimentos que más colesterol contienen, debe reducirse al mínimo.

Los productos vegetales deben componer la mayor parte de la dieta alimentaria. La ingestión diaria de una cucharadita de lecitina de soja contribuye a eliminar el colesterol.

## **Guía de comidas permitidas para personas con el Colesterol Alto.**

- **CARNES:** Magras, res o ternera cortes NO grasosos.
- **CARNES FRIAS:** de pavo.
- **AVES:** Pollo y pavo.
- **PESCADO:** todo tipo de pescado fresco o enlatado en agua.
- **MARISCOS:** cangrejo sintético.
- **HUEVOS:** Clara de huevo (uso libre).
- **FRUTAS:** Come tres porciones de fruta fresca al día (1 porción = 1/2 taza). Asegúrate de comer por lo menos una fruta cítrica al día. Fruta congelada o en lata sin azúcar.
- **VEGETALES:** La mayoría de vegetales son de uso LIBRE. El uso de un vegetal amarillo se recomienda diariamente. Los vegetales pueden ser cocidos, al vapor, colados.
- **LEGUMINOSAS:** 1 taza por día.
- **OLEAGINOSAS:** Ninguna.

- **PAN:** Una pieza de pan blanco o una rodaja de pan integral puede ser utilizada, o tres galletas saladas como sustituto. Espagueti o pastas (1/2 taza) puede ser utilizada como sustituto del pan.
- **CEREAL:** Todos los de caja o naturales incluido el arroz cocido.
- **LACTEOS:** Siempre utiliza leche descremada o productos hechos de leche descremada, tales como quesos bajos en grasa (fresco, cottage, sin crema, panela), yogurt bajo en grasa y leche descremada líquida o en polvo.
- **GRASAS:** Aceites vegetales poliinsaturados derivados de cártamo, soya, girasol, maíz o semilla de ajonjolí.
- **POSTRES:** Limitarse a una porción por día, sustituye cada porción por una porción de pan o cereal: nieve (1/4 taza), gelatina sin sabor o gelatina con sabores con sustitutos de azúcar (1/3 taza), budín preparado con leche descremada (1/2 taza), soufflés de claras de huevo sin mantequilla (1/2 taza).
- **BEBIDAS:** Jugos de frutas frescas, agua, café negro, té o té de hierbas, refrescos dietéticos; cocoa hecha con leche descremada o desgrasada,
- **BEBIDAS ALCOHOLICAS:** 2 a 3 bebidas por semana.

**ELSA GONZALEZ & ASOCIADOS**

[www.elsagonzalezysociados.com](http://www.elsagonzalezysociados.com)

*Contribuyendo con tu salud  
... Tu mejor elección !!*