

# EL MANEJO DEL COLESTEROL: ELECCIONES SALUDABLES DE ALIMENTOS

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Cuando empiece a manejar su colesterol, usted comenzará a elegir alimentos más saludables.

Un cambio positivo es evitar los alimentos con grasas saturadas y grasas trans. Estas grasas pueden elevar sus niveles de LDL, el colesterol malo, aumentando su riesgo de acumulación de placa.

Los alimentos altos en grasas saturadas incluyen: la mantequilla, la manteca de cerdo y la manteca, los alimentos fritos, los alimentos lácteos con alto contenido de grasa y las carnes grasosas.

Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados y envasados. Además de aumentar su nivel de LDL, las grasas trans también reducen su nivel de HDL, el colesterol bueno, dos buenas razones para evitarlas.

En lugar de grasas saturadas y trans, elija alimentos con grasas no saturadas. Estas grasas no elevan sus niveles de colesterol LDL. Las grasas no saturadas se encuentran en los aceites como el de girasol, maíz, oliva y canola, frutos secos como nueces y almendras, el pescado y los aguacates.

*“Nos encanta las batatas. Yo las corto en rodajas muy pequeñas y las pongo en un poco de aceite de oliva y Mrs. Dash y las pongo asar.”*

*“Mi esposa redujo una gran cantidad de aceite en la cocina. Ahora solo usa el aceite en muy pocos alimentos. Comemos alimentos asados en lugar de consume alimentos fritos.”*

Otro de los cambios que puede realizar en sus hábitos alimenticios es ingerir más fibra. La fibra ayuda a reducir el colesterol LDL que permanece en su torrente sanguíneo. Usted puede agregar fibra a su rutina diaria consumiendo más frutas, verduras, panes y cereales integrales.

*“Voy de compras al mercado de verduras una vez a la semana. De esta manera me brindo la oportunidad de probar diferentes frutas y vegetales disponibles en la temporada.”*

Utilice la etiqueta de los alimentos para seleccionar los alimentos más saludables para usted. Busque los alimentos bajos en grasas saturadas y grasas trans, pero altos en fibra. Asegúrese de estar comiendo las porciones de tamaño adecuado.

*(Continúa en la siguiente página)*

## EL MANEJO DEL COLESTEROL: ELECCIONES SALUDABLES DE ALIMENTOS

### *TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)*

---

Además, tenga en cuenta que algunos alimentos bajos en grasa son realmente altos en azúcar o sodio. Así que es mejor leer toda la etiqueta de los alimentos para elegir la opción más saludable para usted.

Cambiar la forma como usted ha comido durante años puede ser difícil. Trabaje con su proveedor de atención médica para encontrar métodos que le faciliten la selección de alimentos saludables todos los días para alcanzar sus objetivos de colesterol. Podrán proponerle que visite un dietista o que se una a un grupo de apoyo para la salud del corazón en su área.

Hablando de sus opciones de alimentos con amigos y familiares, planificando sus comidas y cocinando juntos, puede tener éxito para alcanzar sus metas de colesterol.