

# Bajando el Nivel de Colesterol con Dieta y Ejercicio

Cuando se trata de crear un plan de nutrición apropiado para bajar el colesterol, es importante ser brutalmente honesto sobre la diferencia entre lo que sabe bien y qué es bueno para usted.

*“Es muy duro con nuestra dieta, comemos mucho. Hay muchos productos no saludables allá afuera, y la mayoría cree que sabe bien, es muy difícil controlar eso.”*

*“Y a la gente simplemente les encanta la hamburguesa, toda la grasa y demás. Es probable es sabroso, la grasa es sabrosa está en tu dieta tanto como cualquier otra cosas.”*

La dura verdad es que el comer alimentos más saludables es de gran importancia, para mejorar los niveles de colesterol y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y un derrame cerebral.

Aquí tenemos algunas ideas adicionales de la Asociación Americana del Corazón:

Escoge un plan dietético saludable que incluya una variedad de frutas, verduras y granos enteros.

Incluye productos lácteos bajos en grasa (tal como leche desgrasada y yogurt parcialmente desgrasado.)

Opta por escoger aves sin piel, pescado, legumbres y nueces y prepáralos sin agregar grasa saturada ni sodio.

Escoge aceites vegetales que no sean tropicales al cocinar.

Limita los dulces y las bebidas azucaradas, y la carne roja.

Escoge y prepara alimentos con poca sal o nada de sal. Trata de comer menos de 1500 miligramos de sodio al día. Te sorprenderás al saber cuánto sodio contienen algunos alimentos. Revisa las etiquetas para controlar el sodio que comes.

*“Creo que cuando come mejor, se siente mejor.”*

Y hacer ejercicio regularmente no sólo quema calorías, sino ayuda al sistema cardiovascular entero en la lucha contra los niveles altos de colesterol.

Estando con sobrepeso a menudo se tiende a aumentar el LDL (colesterol malo) y baja el HDL (los niveles de colesterol bueno).

*“Creo que aprender a comer adecuadamente es importante porque lo que coma en exceso y no queme se guarda, como grasa.”*

*“La actividad aeróbica regular tiende a bajar la presión arterial y hacer mejores a los triglicéridos que mencionamos ayudará al colesterol LDL y al colesterol total, y a largo plazo*

# Bajando el Nivel de Colesterol con Dieta y Ejercicio

*ayudará al HDL, el colesterol bueno. Por lo tanto, contamos con muchos beneficios del ejercicio.”*

Aquí tenemos algunas ideas de la American Heart Association para ayudarlo a ponerse en movimiento:

Use ropa y zapatos cómodos.

Empieza lentamente, después aumenta a cuando menos 20 a 30 minutos de ejercicio al día. En general, si tu profesional médico ha dicho que podría ser de beneficio si reduces tu colesterol, trata de hacer cuando menos 40 minutos de actividad física moderada a vigorosa, cuando menos 3 a 4 veces a la semana. Después aumenta hasta 150 minutos por semana cuando menos.

Esto se puede lograr en periodos tan pequeños como de 10 y 15 minutos diarios, durante la semana.

Trate de ejercitarse todos los días a la misma hora, así pasa a ser una parte más de su rutina.

Busque compañía de familia o amigos. Es más probable que usted continúe con el ejercicio si tiene alguien que lo acompañe.

Busque oportunidades para estar más activo durante el día: use las escaleras en vez del elevador. Tome descansos de 15 minutos cuando mire televisión para moverse.

No te desanimes si tienes que parar por un tiempo, vuelve a empezar y poco a poco aumenta a 40 minutos al día, cuando menos tres días a la semana. Caminar es una buena manera para empezar.

Consulta con tu doctor antes de empezar cualquier programa de ejercicio si tienes o has sentido síntomas de enfermedades crónicas o cardiovasculares, o si tienes alguna duda o pregunta médica específica. Las condiciones crónicas pueden afectar la selección y cantidad de ejercicio que es adecuado. Las personas que tienen síntomas o condiciones crónicas conocidas, deben estar bajo el cuidado de un profesional médico.

Al estar bajo consulta médica, pueden desarrollar un plan de actividad física que es adecuado para ellos.