

Controlando el Colesterol con Opciones Sanas de Alimentos

Elegir alimentos sanos es clave para controlar tu colesterol.

Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita, no necesitas más. Un plan alimenticio sano incluye el menos colesterol posible.

Estos consejos te ayudarán a reducir tu colesterol con opciones sanas de alimentos.

1. Limita alimentos con grasas saturadas y trans. Estos elevan tu LDL (o colesterol malo), causando acumulación de placa.

Estas grasas no saludables se encuentran en: muchos alimentos procesados y envasados, carnes grasas rojas, productos lácteos con contenido normal de grasa, alimentos horneados y alimentos fritos.

En su lugar, elige grasas insaturadas. Estas grasas saludables se encuentran en: aceite de girasol, maíz, oliva y canola; variedad de nueces y almendras; pescado y aguacates.

2. Come bastante fibra. La fibra ayuda a reducir la cantidad de colesterol LDL que permanece en tu sangre. Agrega más fibra a tu rutina diaria comiendo más frutas, verduras, frijoles, lentejas y granos enteros.

3. Come alimentos altos en ácidos grasos Omega-3. Estos ácidos elevan tu colesterol (bueno) HDL y mantienen la salud de tu corazón.

Alimentos altos en ácidos grasos Omega-3 son: pescado graso como el salmón, atún y sardinas; nueces y semillas; y aceites vegetales como soja o canola.

4. Limita la cantidad de sodio (sal) que comes. Limitando la sal no reducirá tu colesterol. Pero ayuda a bajar tu presión arterial, lo que reduce tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Busca productos que digan "bajo en sodio", "sodio reducido", o "no sal agregada".

Condimenta la comida con hierbas, especias, limón, lima o vinagre.

5. Por último, recuerda leer las etiquetas de los alimentos. Busca alimentos bajos en grasas saturadas y trans, y altos en fibra. Asegúrate de comer la porción correcta.

Recuerda que algunos alimentos bajos en grasa son en realidad altos en azúcar o sodio. Lo mejor es leer toda la etiqueta para elegir lo más sano para ti.

Estos cambios pueden ser difíciles al inicio. Pero apegándote a ellos te ayudará a lograr tus objetivos de colesterol.