

Baje su colesterol con comida

Hiperlipidemia es el colesterol alto, o específicamente el colesterol LDL (o "malo"). Con el tiempo, la acumulación de colesterol LDL en las arterias puede provocar problemas cardíacos.

Pautas Actuales¹

Su médico puede recetarle un medicamento de estatinas para reducir su colesterol si usted:

- Tiene diabetes
- Fuma
- Tiene hipertensión (presión alta)
- Tiene otros riesgos para la enfermedad cardíaca

Tu Dieta Importa



Aunque pautas más recientes (2013) recomiendan estatinas, es importante tomar el control de su dieta para reducir el colesterol LDL.

Los estudios demuestran que se puede lograr una mejora en el colesterol LDL de hasta 30% (52 mg/dl) con cambios en dieta.²

Niveles Clasicos¹

Colesterol Total:
menos de 200 mg/dL

Triglicéridos:
menos de 150 mg/dL

Colesterol LDL (malo):
menos de 100 mg/dL

Colesterol HDL (bueno):
MAS de 60 mg/dL



Come proteína vegetal

La dieta de la cartera es otra buena dieta. Se centra en las proteínas de origen vegetal y enfatiza la fibra soluble de la avena, la cebada, el psyllium, el okra, y la berenjena. Sustituye a la mantequilla con una extensión saludable hecha con esteroides vegetales.²

Esta dieta puede reducir el colesterol LDL hasta un 30% (¡una disminución de 52mg/dL!), equivalente a 20 mg de lovastina y una dieta baja en grasas saturadas.^{1,2}

Coma fibra

Intente comer 20 a 30 gramos de fibra total todos los días.³ La **fibra soluble** es la mejor para reducir el colesterol LDL. Se disuelve en agua y se encuentra en:



Por cada gramo de fibra soluble que agregas a tu dieta todos los días, puedes reducir tu LDL por 1 mg/dL.³

Reemplaza las grasas trans con grasas saludables

Elimina completamente las grasas trans (incluidas las grasas hidrogenadas). Reemplace con grasas saludables, que se encuentran en nueces, semillas, pescado, aguacates y aceite de oliva.⁴

Grasas Saludables



Pierda Peso

Al solo perder 10 libras, puede reducir su colesterol LDL hasta un 8%.⁵



Coma alrededor de 500 calorías menos por día—corte su comida más grande por la mitad—para perder aproximadamente una libra por semana.

Siga la dieta Mediterránea

La dieta mediterránea es deliciosa y una forma efectiva de reducir su colesterol hasta un 10%, y su riesgo de enfermedad cardíaca hasta en un 50%.⁶ Ver el folleto de la Dieta Mediterránea.

PLAN DE ACCION

¿Cual de los consejos va a intentar?
Circúelos.

¿Cuándo empezara?

¿Que tan seguro esta usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?

Plan de Seguimiento

References:

¹ Circulation, 110 (2004); 227-239.

² Am J Clin Nutr 2005; 81:380-7.

³ Physiology & Behavior 2008 94(2):285-292.

⁴ Am J Clin Nutr. 2005;vol. 82 no. 5 964-971. Medi-RIVAGE study.

⁵ Obes Rev. 2016. Zomer E, et al. doi:10.1111/obr.12433

⁶ Br J of Nutr. 2012; 107, 705-711.

Author: W. Kohatsu, MD

Contributors: S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

Copy editor: M. Hayes

Designed by: E. Jimenez

