

Un consejo del proyecto Clinician's Lifestyle Modification Toolbox (CLMT) de la National Lipid Association

¿Qué es el colesterol LDL?

El colesterol LDL (LDL-C) es el colesterol malo que puede acumularse en las arterias y provocar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

¿Qué puedo hacer para reducir mi LDL-C?

La alimentación saludable y la actividad física pueden ayudar a reducir su LDL-C y su riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Un plan de alimentación cardiosaludable incluye gran cantidad de alimentos vegetales como legumbres (frijoles cocidos, guisantes y lentejas), frutos secos, frutas y verduras, y también alimentos con proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y grasas saludables (consulte las ideas a continuación).

Consejos para reducir el colesterol LDL

Reemplace los alimentos ricos en grasas saturadas por alimentos que contengan grasas saludables.

Use aceites de canola, maíz, oliva, maní, cártamo, sésamo y soja en lugar de mantequilla y aceite de coco. Consuma aguacates, frutos secos y semillas en las comidas y refrigerios. Evite la carne molida de res, tocino, salchichas, cortes grasos de carne y hamburguesas de comida rápida.

Evite los alimentos con grasas trans al no comprar alimentos con "aceite parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes. Las grasas *trans* también se encuentran en los alimentos fritos.

Limite su consumo de colesterol a menos de 200 mg por día.

Limite las yemas de huevo a 2 o 3 por semana. Elija la clara y los sustitutos de huevo: no tienen colesterol. Evite las vísceras como el hígado y las mollejas, y los cortes grasos de carne roja (carne de res, cerdo y cordero).



Consuma más alimentos ricos en fibra soluble como frijoles, guisantes, lentejas, manzanas, naranjas, peras, batatas, avena, salvado de avena y semillas de lino molidas.

Evite las bebidas endulzadas con azúcar como refrescos, té endulzado, ponche de frutas y bebidas deportivas, y alimentos azucarados como rosquillas, galletas, tartas, pasteles y dulces. Esto también puede ayudarlo a alcanzar un peso saludable.

Intente hacer ejercicio 150 a 300 minutos cada semana. Puede hacerlo caminando de 30 a 45 minutos, 5 a 7 días a la semana. Si no ha estado haciendo nada de actividad física, comience con solo unos minutos de actividad liviana a la vez.

La alimentación para reducir su LDL-C puede ser fácil

- Llene $\frac{1}{2}$ plato con verduras coloridas sin almidón como brócoli, col rizada, espinacas, judías verdes y zanahorias.
- Mantenga los alimentos con almidón a un $\frac{1}{4}$ de su plato. Elija granos integrales como arroz integral, quinua y pan integral rico en fibra. Elija verduras saludables con almidón como batatas o frijoles y guisantes.
- La proteína magra debe ocupar $\frac{1}{4}$ de su plato. Elija fuentes de proteínas magras como pescado, pollo y pavo sin piel, carne roja magra, soja, lentejas y frijoles. Limite la carne roja, el pavo, pollo y pescado o los mariscos a aproximadamente 6 a 7 oz. cada día.
- Consuma frutas frescas como postre o refrigerio.
- Beba leche descremada o con 1% de grasa, o consuma yogur descremado como refrigerio.

Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y brindarle apoyo en su experiencia de nutrición. Consulte con un RDN para obtener las respuestas a sus preguntas sobre nutrición.