



# Esteroles y estanoles vegetales en alimentos y suplementos

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

## ¿Qué son los esteroles y estanoles vegetales y por qué debería consumirlos?

Los esteroles vegetales se encuentran en plantas como verduras, frutas, germen de trigo, granos enteros, frijoles, semillas de girasol y numerosos aceites vegetales. Estos alimentos vegetales no tienen suficientes esteroles vegetales para disminuir notablemente su LDL-C. Los esteroles vegetales pueden ayudar a reducir su LDL-C o colesterol "malo". Un alto nivel de LDL-C puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Puede elegir alimentos **fortificados** con esteroles y estanoles vegetales o suplementos que reducen el colesterol para obtener la cantidad recomendada y reducir su LDL-C.



## ¿Cuánto reducirán mi colesterol los esteroles y estanoles vegetales?

Al menos 2-3 gramos (2000-3000 mg) de esteroles y estanoles vegetales por día pueden reducir su LDL-C en un 7.5-12%. Para obtener 2-3 gramos de esteroles vegetales por día, debe comer alimentos fortificados con esteroles y estanoles vegetales agregados o incluir suplementos de esteroles y estanoles vegetales para reducir el colesterol. Es mejor si come alimentos fortificados con esteroles y estanoles vegetales o suplementos con las comidas al menos dos veces al día. Los esteroles y estanoles vegetales disminuyen el nivel de colesterol al reducir la cantidad absorbida en los intestinos.

## Consejos para elegir alimentos y suplementos que contengan esteroles y estanoles vegetales

### Alimentos

Los esteroles y estanoles vegetales se agregan a productos como leche, queso, jugo, margarina para untar, entre otros. Consulte la etiqueta de los alimentos para saber la cantidad de esteroles y estanoles vegetales que contienen.

Los alimentos fortificados con esteroles y estanoles vegetales tienen calorías al igual que todos los alimentos. Asegúrese de contar estas calorías en su plan de alimentación diario para no agregar demasiadas a su dieta.

Supplement Facts	
Serving Size 2 Softgels	
Servings Per Container 50	
Amount Per Serving	% Daily Value
Calories 10	
Calories from Fat 10	
Total Fat 1 g	2%**
Plant sterols/stanols (from esters) <sup>†</sup> 900 mg	*
<small>† Daily Values are based on a 2,000 calorie diet</small>	

Ejemplo de una etiqueta de un suplemento que contiene esteroles y estanoles vegetales.

### Suplementos

No todos los suplementos con esteroles y estanoles vegetales para reducir el colesterol son iguales. Lea la etiqueta para saber cuántos comprimidos debe tomar para alcanzar 2-3 gramos (2000-3000 mg) por día. Busque la etiqueta USP en los suplementos nutricionales para garantizar la calidad, potencia y pureza.

## ¿Qué más debo tener en cuenta al consumir esteroles y estanoles vegetales?

- Consumir esteroles y estanoles vegetales puede disminuir la absorción de algunas vitaminas. Asegúrese de comer al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día, como espinacas, col rizada, zanahorias y batatas.
- No existe ningún beneficio con la reducción del colesterol al ingerir más de 3 gramos de esteroles y estanoles vegetales cada día.
- Puede agregar alimentos fortificados con esteroles y estanoles vegetales a los suplementos con esteroles y estanoles vegetales que reducen el colesterol para obtener 2-3 gramos de esteroles vegetales
- Consulte con su nutricionista certificado especialista en dietas para encontrar alimentos fortificados con esteroles vegetales que le ayuden a reducir su LDL-C.

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.