

Colesterol y riesgo coronario

Consejos para los pacientes

Hipercolesterolemia: ¿qué es?

- Es el exceso de colesterol en la sangre que favorece la formación de depósitos de grasa en las paredes de las arterias. Estos depósitos dificultan el paso de la sangre y son motivo de enfermedades del corazón y de la circulación.
- Existen dos tipos de colesterol: **colesterol-LDL** y el **colesterol-HDL**. El **colesterol LDL** o “**colesterol malo**” puede ser perjudicial para el individuo si se encuentra en la sangre en exceso, ya que crea una capa de grasa en las arterias que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares; en cambio, el **colesterol HDL** o “**colesterol bueno**” tiene un efecto beneficioso para nuestra salud, ya que elimina el exceso de colesterol de las arterias.



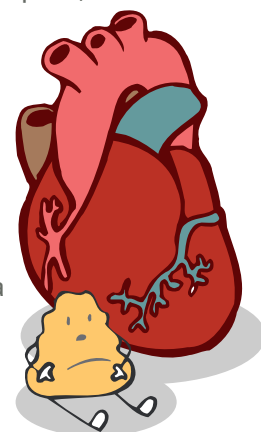
¿Qué puedo hacer?

- Dejar de fumar.
- Seguir una alimentación de tipo mediterránea, que disminuye el exceso de colesterol en la sangre y es fundamental para la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiocirculatorias.
- Aumentar el consumo de fibra alimentaria mediante **verduras y hortalizas** (dos o más raciones al día, y como mínimo una verdura u hortaliza cruda), **frutas** (dos o tres piezas diarias), **legumbres** (como mínimo tres veces por semana), productos integrales...
- Consumir preferentemente **carnes blancas** (pollo, pavo y conejo) y carnes magras (cerdo, cordero, ternera, etc.). Evitar las vísceras, embutidos, hamburguesas, salchichas, pato, oca y patés.
- Aumentar el consumo de **pescado**, pero especialmente el **azul** (sardina, caballa, salmón, trucha, atún, boquerón, etc.). El marisco de concha puede comerse sin problema, pero debemos restringir los crustáceos (gamba, langosta, cangrejo, etc.) y cefalópodos (pulpo, sepia, calamares, etc.), como máximo tres veces por semana.
- Reducir el consumo de huevos, máximo tres a la semana. La clara de huevo es de consumo libre.
- Consumir leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.
- Recomendar el **aceite de oliva** para cocinar y aliñar.
- Recomendar el consumo de **frutos secos** (7 nueces, 24 almendras o avellanas) una o más de una vez por semana.
- Utilizar las siguientes especies o salsas: hierbas aromáticas, pimienta, zumo de limón, vinagreta, mostaza, alioli, sofrito (salsa de tomate, ajo y cebolla o puerro, elaborado con aceite de oliva). Si existe sobrepeso, hay que limitar la mahonesa y la bechamel.
- Evitar:
 - Pastelería y bollería industrial (croissants, ensaimadas, magdalenas...).
 - Postres elaborados con leche entera, huevo, nata, mantequilla
 - margarina.



¿Qué puedo hacer?

- Desaconsejar la comida precocinada y los aperitivos, como patatas de churrero, cortezas, cacahuets salados...
- Beber como mínimo 1,5 litros de agua diariamente. Son de consumo libre las bebidas bajas en calorías y las infusiones.
- Preparar los pequeños bocadillos del desayuno, media mañana y merienda, con jamón, pavo y queso fresco o con bajo contenido graso; es conveniente introducir pescado azul (atún, sardinas y caballa en conserva en aceite de oliva) u hortalizas (tomates, pimientos, berenjenas, etc.), para poder variar sin incrementar demasiado el aporte de colesterol de la dieta.
- Evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas. El consumo de un vaso de vino durante las comidas no es perjudicial para la salud.
- Realizar ejercicio físico (caminar, hacer bicicleta, nadar...) durante un mínimo de 30 minutos, cinco o más días por semana. Incorporar el ejercicio físico a la actividad habitual (subir escaleras, bailar, realizar los trayectos habituales a pie...).
- Mantener y/o conseguir el peso adecuado.
- Controlar la hipertensión y la diabetes, en caso de padecerlas.
- Si nos han recetado medicación, hay que tomarla a la misma hora todos los días e informar al médico de cualquier otra medicación.



Pirámide de la alimentación saludable

- En esta pirámide se encuentran representados los diferentes alimentos que nuestro organismo necesita y la frecuencia con la que los debemos consumir.

