

11.11. Cómo controlar el colesterol alto

El aumento de colesterol en la sangre es uno de los factores de riesgo para enfermedades del corazón y de las arterias (enfermedades cardiovasculares). Los niveles recomendables de grasas o lípidos en la sangre son valores orientativos. Actualmente se aconseja que el colesterol total sea inferior a 200 mg/dl, el colesterol «malo» o LDL-colesterol inferior a 160 mg/dl, el colesterol «bueno» o HDL-colesterol superior a 40 mg/dl y los triglicéridos inferiores a 200 mg/dl.

En las personas que ya han presentado una enfermedad cardiovascular, los valores de LDL-colesterol se aconseja que estén por debajo de 100 mg/dl.

La alimentación es importante para controlar el colesterol, pero también es importante el control de otros factores de riesgo cardiovasculares: tabaco, sobrepeso, hipertensión arterial, falta de ejercicio y el azúcar elevado en la sangre (diabetes).

¿Qué puede hacer?

- Es muy importante que **deje de fumar**.
- **Reduzca su peso** en caso de sobrepeso o obesidad.
- **Haga ejercicio físico**, ayuda a elevar el colesterol «bueno». **Camine** siempre que tenga ocasión y un mínimo de 45-60 minutos 4-5 días a la semana.
- Tome una **dieta equilibrada** y baja en calorías si precisa perder peso. Puede usar sal con moderación.
- **Tome diariamente frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres.**
- Tome **leche, yogures y quesos desnatados o semidesnatados**. No coma mantequilla, ni margarinas. Consuma quesos curados y semicurados con moderación.
- **Coma alimentos proteicos cada día** (preferiblemente pollo sin piel, pavo o conejo). En los caldos elimine la capa de grasa cuando se enfríen. Disminuya el consumo de carne roja, embutidos y vísceras.
- No coma más de 2-3 yemas de huevo a la semana.
- **Tome pescado al menos 3 veces a la semana**, sobre todo pescados azules (sardinas, atún, boquerones, salmón, trucha, caballa, etc.). Evite comer la cabeza de los mariscos.
- Para cocinar emplee **aceite de oliva** y evite reutilizarlo varias veces. Evite los aceites de coco y de palma.
- **Prepare los alimentos:** cocidos, con microondas o asados. Evite los rebozados, estofados, cremas y fritos.
- **Evite los productos de pastelería y repostería.**
- No utilice salsas grasas y **no moje pan**.
- Evite los alimentos en cuyos etiquetados indique que contienen «grasas animales» y también «grasas vegetales» sin especificar.
- Los alimentos etiquetados «sin colesterol» pero que contengan **grasas animales** (saturadas) no son recomendables.
- **Evite los precocinados. No tome patatas fritas** envasadas.
- No consuma bebidas con **alcohol**, o si las toma, hágalo **con moderación** (no más de 2 vasos de vino o 2 cervezas al día).

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- **Conviene hacerse un análisis de colesterol antes de los 35 años los hombres y de los 45 años las mujeres.** Si es normal, debe repetirse cada 5-6 años o cuando su médico estime oportuno. Si tiene familiares con el colesterol elevado o que han tenido un infarto de miocardio antes de los 55 años, debe adelantar el análisis a los 20 años.
- Si tiene dudas sobre la alimentación o quiere iniciar una dieta baja en calorías.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/2dietas/dislipemia.asp
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cholesterol.html
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/high-cholesterol/treatment/lifestyle-changes-to-lower-your-cholesterol.html>



TABLA DE ALIMENTOS PARA PERSONAS CON ALTERACIÓN DEL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS

	ALIMENTOS PERMITIDOS (se pueden consumir diariamente)	ALIMENTOS PERMITIDOS CON MODERACIÓN (no consumir más de 2-3 días a la semana)	ALIMENTOS NO DESEABLES (comer excepcionalmente)
Lácteos	Leche y yogur desnatados. Requesón Quesos con menos de 20% de materia grasa Quesos frescos tipo Burgos	Quesos con un 20-30% de materia grasa	Leche entera y yogures realizados con leche entera Quesos con más de 30% de materia grasa Cremas, helados, natillas, flanes y nata
Carnes	Pollo sin piel, pavo, conejo, ternera sin grasa visible	Carnes de caballo, vaca, buey, cordero y cabrito limpias de grasa y no más de 1-2 veces a la semana	Embutidos Paté, chicharrones fritos, morcillas Vísceras (sesos, riñones, hígado, callos, criadillas, etc.)
Pescados	Blancos (merluza, pescadilla, lenguado, gallo, rape, emperador, salmonete, dorada, lubina, etc.) Azules	Mariscos	
Huevos		3-4 a la semana	
Verduras y hortalizas	Cada día		Patatas chips (fritos envasados)
Frutas	Varias piezas al día	Aguacate	Frutas en almíbar o confitadas
Legumbres	Lentejas, garbanzos, judías		
Cereales	Pan, arroz, pastas italianas, cereales integrales	Galletas y repostería casera con aceite de oliva	Productos de pastelería y bollería industrial
Azúcar, edulcorantes y dulces	Azúcar y miel con moderación, aspartamo, sacarina, ciclamato sódico		Productos de pastelería y confitería industrial
Aceites y otras grasas	Recomendado aceite de oliva Aceites vegetales: girasol, maíz (excepto palma y coco)		Mantequilla, margarina, manteca, tocino, panceta, beicon
Varios	Frutos secos crudos (nueces, almendras, cacahuetes, avellanas)	Frutos secos tostados o fritos	Aperitivos envasados (patatas chips, cortezas, ganchitos) Alimentos precocinados, sobre todo fritos
Bebidas	Agua Zumos de frutas naturales Infusiones. Refrescos sin calorías (<i>light</i>)	Zumos de frutas envasados Bebidas refrescantes calóricas	Bebidas alcohólicas
Forma de preparación de alimentos	Cocidos. Asados en su jugo al horno. Microondas. A la plancha. En papillote	Estofados con poco aceite	Fritos, rebozados, empanados