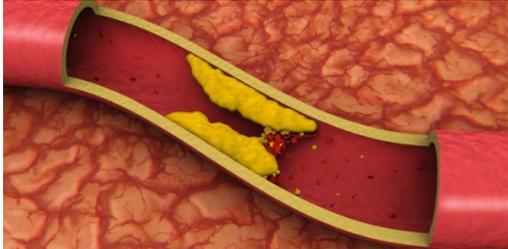


INFOMED

10 ALIMENTOS PARA DISMINUIR EL COLESTEROL



El colesterol, es una sustancia grasa, que se encuentra en el organismo. Es necesario para la membrana celular, es un precursor biosintético de las hormonas esteroides, de la vitamina D y de los ácidos biliares, abunda como tal en la bilis, en el sistema nervioso central. Es necesario para llevar a cabo las diferentes funciones bioquímicas. Pero las cifras elevadas de colesterol en la sangre tienen consecuencias perjudiciales para la salud. El colesterol elevado en sangre es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Los estudios demuestran que al reducir el colesterol en sangre se reduce considerablemente el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Para reducir el colesterol se han desarrollado fármacos como las estatinas, con buenos resultados, estas ocasionan miopatías y son de elevado costo. Por lo que se ha recomendado desde hace tiempo la dieta, el ingerir los siguientes alimentos es recomendable:

1. AVENA. Un primer paso fácil de mejorar su nivel de colesterol es tener un plato de avena o cereal a base de avena. Da 1 a 2 gramos de fibra soluble. Se puede añadir un plátano o unas fresas para otro medio gramo. directrices actuales de nutrición recomiendan obtener de 20 a 35 gramos de fibra al día, con al menos 5 a 10 gramos procedentes de fibra soluble. (El promedio recibe cerca de la mitad de esa cantidad.)

2. LA CEBADA Y OTROS GRANOS ENTEROS. Al igual que la avena y el salvado de avena, cebada y otros granos enteros puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, principalmente a través de la fibra soluble que ofrecen.

3. FRIJOLES. Los frijoles son especialmente ricos en fibra soluble. También toman un tiempo para que el cuerpo de digerir, lo que significa que se sienta lleno por más tiempo después de una comida. Esa es una razón frijoles son un alimento útil para aquéllos que intentan perder peso. Con tantas opciones que hay

para prepararlos, además de consumir, lentejas, garbanzos, con ellos se pueden preparar una gran cantidad de guisos

4. BERENJENA. Baja en calorías son buenas fuentes de fibra soluble.

5.- EL CONSUMO DE ALMENDRAS, NUECES, CACAHUETES, FRUTOS SECOS y otros es bueno para el corazón. Comer 60 gramos de nueces al día puede disminuir el colesterol LDL ligeramente, del orden de 5%. Los frutos secos tienen nutrientes adicionales que protegen el corazón de otras maneras.

6. LOS ACEITES VEGETALES. El uso de aceites vegetales líquidos como el aceite de oliva, girasol, cártamo, y otros en lugar de mantequilla, manteca de cerdo ayuda a disminuir el colesterol LDL.

7. Las manzanas, uvas, fresas, cítricos. Estas frutas son ricas en pectina, un tipo de fibra soluble que reduce el colesterol LDL.

8. SOYA. Comer soya y alimentos elaborados a partir de ellos, como el tofu y la leche de soya, es una forma eficaz de reducir el colesterol. Los análisis muestran que el consumo de 25 gramos de proteína de soya al día (300 gramos onzas de tofu o 2 1/2 tazas de leche de soya) puede disminuir el colesterol LDL en un 5% a 6%.

10. LOS PESCADOS GRASOS. Comer pescado dos o tres veces a la semana puede reducir el colesterol LDL de dos maneras: mediante la sustitución de la carne, que tiene grasas saturadas y la ingesta de ácidos omega-3. Los omega-3 reducen los triglicéridos en el torrente sanguíneo y también protegen el corazón, ayudando a prevenir la aparición de ritmos cardíacos anormales.

Recordemos cuidar el peso y hacer ejercicio. está demostrado que caminar con paso vigoroso 30 minutos al día es de gran beneficio. Ya que el sobrepeso y no hacer ejercicio aumentan los lípidos que circulan en el torrente sanguíneo. El exceso de peso aumenta el colesterol LDL que es perjudicial, mientras que la inactividad disminuye el efecto protector del colesterol HDL.

Una dieta que contenga frutas, verduras, legumbres, frutos secos es benéfico para el organismo. Es una forma más amigable de disminuir el colesterol, evitando en lo posible los fármacos. El seguir esta dieta y ejercicio, logra que se mantenga la presión arterial bajo control, ayuda a las arterias a permanecer flexibles. Ayuda a los huesos y la digestión, la visión y la salud mental.

DR. EDUARDO GARCIA SOLIS.

AGOSTO 2016.