



¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

La mayoría de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de colesterol, placas y otros depósitos de grasa en las paredes de las arterias. En ocasiones, las arterias que alimentan al corazón están tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo, lo cual causa dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y este bloquea la arteria, puede ocurrir un ataque al corazón. Si un coágulo bloquea la arteria que conduce al o que se encuentra en el cerebro, puede resultar en un derrame cerebral.

Puede hacer cambios en el estilo de vida para mejorar el colesterol. Puede comer alimentos saludables para el corazón, alcanzar y mantener un peso saludable, y hacer actividad física y no fumar. Algunas personas también necesitan tomar medicamentos.

Su médico le ayudará a crear un plan para mejorar su colesterol. Es importante seguir su plan y hablar con su médico si tiene alguna preocupación.



El colesterol puede unirse a las grasas y otras sustancias en la sangre se acumule en las paredes internas de las arterias. Las arterias pueden obstruirse y estrecharse, y el flujo sanguíneo se reduce.

¿Qué debería comer?

Concéntrese en alimentos bajos en grasas saturadas y trans, como:

- Variedad de frutas y vegetales.
- Variedad de alimentos con granos enteros como pan con granos enteros, cereal, pasta y arroz integral. (Al menos la mitad de las porciones deben ser de granos integrales).
- Productos lácteos sin grasa, con 1% de grasa o bajos en grasa.
- Ave sin piel y carnes magras Cuando elija comer carne roja y cerdo, seleccione opciones etiquetadas como "lomo" y "nalga". Estos cortes generalmente tienen la menor cantidad de grasas.
- El pescado grasoso como el salmón, la trucha, el atún blanco y las sardinas. Coma al menos 8 onzas de pescado no frito cada semana).
- Nueces, semillas y legumbres (frijoles o guisantes secos).
- Aceites vegetales no tropicales, como aceite de canola, maíz, oliva y girasol.

¿Qué debo limitar?

- Alimentos con mucho sodio (sal)
- Dulces y bebidas azucaradas
- Carnes rojas y carnes grasas que no estén desgrasadas
- Carnes procesadas como bolonia, salami y embutidos
- Productos lácteos enteros como la leche entera, la crema, el helado, la manteca y el queso
- Alimentos horneados con grasas saturadas y trans como donas, tortas y galletitas
- Evite alimentos que digan "aceites hidrogenados" en el panel de ingredientes
- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, margarina en pan y manteca de cerdo
- Alimentos fritos

(continuado)



¿Cómo puedo mejorar mi colesterol?

¿Cuáles son algunos consejos de cocina?

- Agregue variedad de frutas y vegetales a sus comidas.
- Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear aves y carnes.
- Si elije comer carne, escoja los cortes magros.
- No rocíe con manteca; utilice vino, jugos de fruta o marinadas.
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freír.
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar.
- Retire la piel de la carne de aves.
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltear comidas.
- Sirva porciones más chicas cuando se trata de platos con muchas calorías.
- Use opciones bajas en grasas y sodio en vez de queso común.



¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Qué debo saber para salir a comer?

¿Por qué el control de peso y la actividad física son importantes?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon para aprender más.