



Dieta para reducir el colesterol

¿Qué es el colesterol y para qué sirve?

El **colesterol** es un tipo de lípido (grasa) que participa en la gran mayoría de las tareas esenciales del organismo como es la digestión y la sintetización de hormonas. Es una **grasa esencial** en nuestro organismo y que se segrega naturalmente en nuestro organismo, y además se obtiene a través de la alimentación.

Como hemos indicado, nuestro organismo es capaz de segregar el colesterol necesario para realizar estas funciones; pero con la alimentación aportamos una cantidad extra que en la mayoría de los casos puede tener como consecuencia **graves problemas de salud**, ya que el colesterol que no se elimina se almacena en nuestras arterias dificultando la circulación de la sangre y aumentando el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**.

Debemos diferenciar, entre dos tipos de colesterol: el **colesterol "bueno" llamado HDL**, que es de alta densidad y el **colesterol "malo" llamado LDL** que es de baja densidad y que en exceso se acumula en las arterias y dificulta el tránsito de oxígeno a través de la sangre, y de manera que va aumentando el colesterol, las arterias empiezan a obstruirse y a generar problemas cardiovasculares.

¿Cuáles son los valores aconsejables de colesterol?

Los niveles correctos del colesterol se miden en conjunto el HDL y el LDL, por lo que podemos decir que un **colesterol total de más de 200 mg/dl es patológico** y puede ser muy peligroso.

Últimamente cuando se sobrepasa los 160 mg/dl ya se recomienda una dieta pobre en colesterol y unos hábitos de vida saludable para evitar riesgos cardiovasculares.

Recomendamos que todas las personas mayores de 20 años se realicen **analíticas anuales**, para comprobar el estado de salud cardiovascular.

¿Cuáles son las causas del colesterol alto?

La causa principal del aumento de nivel en sangre del colesterol es el incremento de **grasas saturadas** en la dieta.

El colesterol alto (**hipercolesterolemia**) es un problema que atañe a gran parte de la población y se asocia a la aparición de futuros problemas cardiovasculares con graves consecuencias; aunque pueden intervenir otros **factores genéticos** o hereditarios que pueden alterar la asimilación del colesterol.

El colesterol elevado favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis, infarto o trombosis, una de las causas más frecuentes de muerte; por lo que debemos poner solución cuanto antes.

¿Qué puedo hacer para bajar el colesterol?

La base fundamental para bajar los niveles de colesterol en sangre es normalizar la **alimentación** restringiendo los alimentos que lo elevan, es decir **restringiendo los alimentos ricos en grasas**.

La alimentación de una persona que tiene hipercolesterolemia debe basarse principalmente en alimentos de origen vegetal.

Los vegetales contienen **fito-esteroles o esteroles vegetales** que ayudan a disminuir la absorción del colesterol, lo que contribuye a una **menor asimilación** por parte de nuestro cuerpo.

Generalmente la cantidad que nos aportan los alimentos de esteroles vegetales es insuficiente, por ello existen bebidas que los incluyen para contribuir a una mejoría de los valores altos de colesterol, haciendo que disminuyan.

La mayor parte de las grasas proceden de los alimentos de origen animal y además las grasas más saludables son las vegetales, que generalmente nos protegen de las enfermedades de tipo cardiovascular. Si quieres conocer los distintos tipos de grasas puedes informarte en el siguiente post sobre "[cómo distinguir entre las grasas buenas y las malas](#)"

La solución pasa por ponerse a dieta, o hacer unos **ajustes en los hábitos alimenticios**, entendiendo que cuando una persona con este problema se pone a dieta no es precisamente para adelgazar, sino para mejorar su salud; pero que en **gran parte** de los casos **pierden peso** ya que este tipo de dietas se ocupan de **reducir** la ingesta diaria de **grasas saturadas**, por lo que ingeriremos menos calorías y como consecuencia regularizaremos el peso.

Dieta anticolesterol

Esta dieta está orientada para aquellas personas que tienen el **colesterol alto** (hipercolesterolemia), no es precisamente para adelgazar pero en gran parte de los casos sí que se pierde peso, ya que esta dieta se ocupa de **reducir la ingesta diaria de grasas saturadas**.

Como hemos indicado anteriormente, esto contribuye a ingerir menor cantidad de calorías lo que contribuye a **equilibrar la balanza entre la ingesta y el gasto calórico**, haciendo así que nuestro organismo reserve menor cantidad de grasas y que no se acumulen en las reservas del tejido adiposo como energía.

La dieta anticolesterol pretende reducir la ingesta de grasas saturadas dado que el elevado consumo de éstas hace que suba el nivel de colesterol, aunque este no sólo depende de la alimentación ya que existen otros factores que pueden desencadenar un colesterol alto como son los genes, que tienen gran importancia sobre el mismo.

Para la realización de esta dieta **eliminaremos ciertos alimentos** como: *la yema de huevo, las salsas con huevo, mayonesa, las vísceras, los productos de bollería y pastelería, los patés, la carne de hamburguesa, las carnes grasas, embutidos, fiambres, lácteos y quesos grasos, crema de leche, alimentos precocinados, dulces etc.*

La dieta de una persona con el colesterol alto debe ser **predominante en alimentos vegetales**, se recomienda consumir *leche desnatada, frutas, legumbres y cereales*. Deben abundar los *pescados azules, carnes magras de pollo y pavo*. Se ha de utilizar la *sal en bajas cantidades* y evitarla si sufre hipertensión.

Antes de realizar cualquier dieta **consulte con su médico** de cabecera. Es imprescindible que el paciente lleve un control médico riguroso si padece el colesterol alto, porque posiblemente pueda necesitar medicación ya que no sólo se altera el colesterol por la dieta, sino que a veces intervienen también **factores genéticos** y hereditarios que lo pueden alterar.

Desde tomadieta.com te recomendamos que lleves a cabo una **alimentación saludable**, equilibrada, **restringiendo las grasas saturadas** y además lo combines con **ejercicio físico** moderado de forma regular lo que contribuirá a un mejor estado de salud, siempre **bajo la supervisión de tu médico**.

Menú semanal para reducir la hipercolesterolemia

LUNES

Desayuno

Un café con leche y dos rebanadas de pan integral untadas con pavo cocido o mermelada diet.

Media Mañana

Un yogur descremado.

Comida

Una ensalada mixta con un filete de ternera y sopa de verduras.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Coliflor hervida y pescado al horno con verduras . Una infusión.

MARTES

Desayuno

Un zumo natural y un yogur descremado o bífidos.

Media Mañana

Una pieza de fruta.

Comida

Ensalada mixta con un filete de atún a la plancha.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Una sopa de verduras y un yogur.

MIÉRCOLES

Desayuno

Un café con leche y dos rebanadas de pan integral untadas con pavo cocido o mermelada dietética.

Media Mañana

Un yogur descremado.

Comida

Un filete de pavo y ensalada lechuga con atún al natural, tomate y cebolla.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Judías verdes con un huevo duro y una lata de atún al natural. Un yogur.

JUEVES

Desayuno

Un zumo natural y un yogur descremado o bífidos.

Media Mañana

Una pieza de fruta.

Comida

Un plato de lentejas estofadas (sin tocino y sin chorizo) y una fruta.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Una ensalada de pasta con atún, tomate, pimiento verde y cebolla.

VIERNES

Desayuno

Un café con leche y dos rebanadas de pan integral untadas con pavo cocido o mermelada diet.

Media Mañana

Un yogur descremado.

Comida

Un filete de pavo y ensalada lechuga con atún al natural, tomate y cebolla.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Una crema de calabacín y calabaza. Una infusión.

SÁBADO

Desayuno

Un zumo natural y un yogur descremado o bífidos.

Media Mañana

Un yogur descremado.

Comida

Pechuga de pollo con brócoli al vapor y una fruta.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Una ensalada mixta y pescado azul al horno.

DOMINGO

Desayuno

Un café con leche y dos rebanadas de pan integral untadas con pavo cocido o mermelada diet.

Media Mañana

Un yogur descremado.

Comida

Un plato de pasta salteada con verduras y pollo y una pieza de fruta de postre.

Media Tarde

Un zumo natural y una rodaja de piña.

Cena

Una tortilla de dos claras y una yema con espárragos. Puedes acompañarlo de un caldo desgrasado y una manzana de postre.