

Colesterol: alimentos cuyo consumo ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre

Para bajar los niveles de colesterol en sangre existen muchos medicamentos muy eficaces. Pero debe saber también que, además, una buena alimentación contribuye de modo muy notable a controlarlo.

Es útil saber qué alimentos pueden ayudar por su simple consumo a reducir los niveles de colesterol independientemente de la dieta base, de modo que su consumo regular contribuye eficazmente al control de la dislipemia.

1.- FRUTOS SECOS Y COLESTEROL

Almendras, avellanas, cacahuetes, piñones, pistachos, anacardos, nueces...

Por su alta capacidad saciante, tomados como aperitivo, ayudan a reducir las calorías ingeridas en la comida siguiente.

Su consumo frecuente (un puñado tres veces a la semana) produce una reducción de

COLESTEROL TOTAL ↓ 5%

cLDL ↓ 7%

2.- LEGUMBRES Y COLESTEROL

Guisantes, garbanzos, lentejas, habas, habichuelas...

Por su alto contenido en fibra ayudan a aliviar el estreñimiento.

El consumo de una ración diaria (o al menos tres veces a la semana) produce una reducción de

COLESTEROL TOTAL ↓ 8-10 %

cLDL ↓ 8-10 %

3.- CEREALES INTEGRALES Y COLESTEROL

Trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno, mijo...

Por su alto contenido en fibra ayudan a aliviar el estreñimiento.

Consumir cereales integrales y sus derivados como el pan integral se considera muy beneficioso para la salud en general y para el riesgo cardiovascular y de diabetes en particular.

El consumo de 1-2 gramos de fibra produce una reducción de

cLDL ↓ 1 %

4.- CHOCOLATE Y COLESTEROL

Chocolate negro, chocolate con leche, chocolate blanco...

El chocolate negro, al ser más rico en cacao contiene menos grasas de adición y menos azúcar.

Se puede consumir directamente cacao natural (cacao en polvo) o chocolate negro de al menos 70% de cacao).

El consumo diario de 50-100 gramos de chocolate negro (equivalentes a un tercio o dos tercios de tableta de 150 gramos), produce una reducción de

COLESTEROL TOTAL ↓ 5-10 %

cLDL ↓ 5-10 %

5.- ACEITE DE OLIVA Y COLESTEROL

Aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva virgen, aceite de oliva refinado...

El aceite de oliva le ayuda a preservar una buena salud en general, sin temor a una ganancia indebida de peso.

Es recomendable utilizar diariamente aceite de oliva virgen extra en la condimentación de ensaladas.

El consumo diario de 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra produce una reducción de

COLESTEROL TOTAL ↓ 5 %

cLDL ↓ 5 %

cHDL ↑ 5 %

6.- MARISCO Y COLESTEROL

Mejillones, almejas, ostras, pulpo, calamar, cangrejo, gambas, langostinos...

Su consumo no está limitado en pacientes que padecen de colesterol alto, siempre que se preparen a la plancha o fritos en aceite de oliva.

Dos platos al día (de marisco de concha) producen una reducción de

cLDL ↓ 10 %

TRIGLICERIDOS ↓ 30 %

Seguir estas recomendaciones no exime de tomar la medicación para el colesterol que le haya recomendado su médico. No olvide tomar su medicación.

Adaptado de:

Ros E. Colesterol: Alimentos que ayudan a reducir los niveles de colesterol. Servicio de Endocrinología y Nutrición.

Unidad de Lípidos. Hospital Clinic. Barcelona. 2012

Centro de Salud de Úbeda

<http://centrodesaludeubeda.objectis.net>