

ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL

El cuerpo necesita del colesterol para su buen funcionamiento, es precursor de la vitamina D, de algunas hormonas y sales biliares. Pero si hay demasiado en la sangre, se puede adherir a las paredes de las arterias, estrechándolas o incluso bloqueándolas, provocando un riesgo de desarrollar enfermedad de las arterias coronarias y otras enfermedades del corazón.

Para disminuir sus niveles de colesterol en sangre, debe evitar alimentos ricos en grasas saturadas, consumir grasas saludables, mantener un peso correcto, hacer ejercicio y tomar medicamentos si fuera necesario prescritos por su médico. El rango saludable de colesterol es menor a 200 mg/dL.

Alimentos que debe evitar:

LECHE

Entera, evaporada y condensada, preparaciones como malteadas, cremas y ciertos postres (chongos, dulces de leche, cajeta, helados, etc).

QUESOS

Con alto aporte de grasa (manchego, Chihuahua, queso amarillo, crema, de cabra, gruyere, roquefort, gouda, cheddar, etc).

YOGURT

Enteros y con alto aporte de azúcar como los que tienen algún sabor.

NOTA

Solo se podrá consumir leche descremada o semidescremada, yogurt descremado natural sin azúcar y quesos panela fresco y cottage.

CARNES

Con alto aporte de grasa (pato, conejo, carne molida con grasa, carnitas, sesos, vísceras (hígado, riñón, corazón, buche, nana, etc).

NOTA

Solo podrá comer carnes magras y blancas (res, ternera, pollo, pescado, pavo, salmón, atún).

HUEVO

El consumo de la yema de huevo debe de ser moderado. Se sugiere el consumo de claras.

PESCADO Y MARISCOS

Camarón, ostión, almeja, ostras.

GRASAS

Evite consumir la piel del pollo, grasa de la carne, manteca, mantequilla, aceite de coco, crema a base de leche entera, chorizo, tocino y chicharrón.

NOTA

Prefiera las grasas de origen vegetal como aceite de canola, oliva, girasol, maíz, soya, cártamo, aguacate, oleaginosas no procesadas (nueces, almendras, pistaches, cacahuates, semilla de girasol).

PAN

Hot cakes, waffles, mantecadas, buñuelos, pan dulce, bisquets, churros, donas, galletas de mantequilla.

NOTA

Incluya pan integral, pan de centeno, pan con linaza, tortilla de maíz, galletas integrales.