

Hipercolesterolemia

COLESTEROL ELEVADO

El colesterol es una grasa que se encuentra en la sangre de todas las personas y que es fundamental para las células de nuestro cuerpo siempre que se encuentre en los límites normales (hasta 200 Mg%).

El colesterol elevado puede tener consecuencias en nuestra salud, como son enfermedades cardiovasculares, infartos, angina de pecho además de una enfermedad de las arterias llamada aterosclerosis.

Medidas De Prevención

- Abandonar el hábito de fumar
- Mejorar la glucemia
- Disminuir el peso si presentamos sobrepeso
- Mantener un estilo de vida saludable
- Estar en contacto con un médico por si fuera necesario el tratamiento farmacológico
- Controlar la tensión arterial
- Realizar actividad física
- Disminuir el estrés

Dieta Variada Para Disminuir El Colesterol Total

- Predominen legumbres, verduras u hortalizas, fruta, aceite vegetal (de oliva) pescado
- Carne magra máximo 2 veces por semana, huevos SIN YEMA se pueden tomar a diario, huevos con yema máximo dos veces por semana
- Elegir lácteos desnatados y descartar quesos grasos
- Elegir alimentos ricos en fibra.
- No más de 3 piezas de fruta al día
- Pescados hasta 4 veces por semana
- 1 vaso de vino al día como MÁXIMO
- Ninguna bebida azucarada, sólo agua.

Te Aconsejamos

- Cocción al vapor o al agua (hervido o escalfado)
- Cocina al horno
- Plancha, brasa o parrilla
- Aliñar ensaladas con aceite de oliva virgen
- Retirar grasa visible de la carne y la piel de las aves antes de su elaboración

Evitar:

- mantequilla, aceite de palma y coco.
- frituras, rebozados, empanados
- Sal
- Bolerías



Obtén más información y detalles en el capítulo 6: [Alimentación y nutrición en diferentes enfermedades](#) de nuestro libro [¿Por qué comemos?](#)

Si tienes cualquier duda, escribemos a hola@porquecomemos.com. Síguenos en   [@porquecomemos](#)