

Alimentos con colesterol

El colesterol se encuentra en alimentos de origen animal y que normalmente son ricos en grasa saturada. En la siguiente tabla puedes ver los principales alimentos que tienen colesterol y los que no.

	ALIMENTOS CON COLESTEROL	ALIMENTOS SIN COLESTEROL
VERDURAS	–	Todas las verduras y hortalizas.
TUBERCULOS Y CEREALES	–	Todos. Patata, arroz, pasta, pan... ya sean integrales o refinados.
LEGUMBRES	–	Todas: habas, lentejas, garbanzos, alubias, guisantes...
CARNES	Todas, en mayor cantidad las carnes rojas, los embutidos y las vísceras: ternera, buey cordero, chorizo, morcilla, paté, hígado, lengua, cerebro...	Las carnes con menor cantidad de colesterol son las blancas sin piel: pollo, conejo y pavo.
PESCADO	Vísceras de pescado y huevas.	Carne del pescado blanco sin cabezas ni vísceras (merluza, lenguado, rape, dorada...) y azul. (atún, emperador, caballa, bonito, sardina, salmón...)
MARISCO	Mejillones, almejas, berberechos, caracoles de mar, tinta de sepia y calamar, cabezas de gambas y langostinos.	Cola de gamba y langostino, carne de sepia y calamar.
HUEVOS	La yema.	La clara.
LÁCTEOS	Crema de leche, nata, leche entera y semidesnatada, yogures enteros y quesos grasos.	Leche, queso y yogures desnatados.
FRUTAS	–	Todas.
FRUTOS SECOS	–	Todos.

GRASAS

Manteca de cerdo,
mantequilla.

Aceite de oliva, de girasol y de
semillas. Margarina.

Dieta para reducir el colesterol

Cuando el colesterol está elevado hay que cuidar mucho la alimentación. En primer lugar, si existe sobrepeso hay que corregirlo. Además, hay que comer alimentos que favorezcan la reducción de colesterol en sangre.

La dieta para reducir el colesterol debe ser rica en:

- Fibra: por que disminuye la absorción de colesterol en el intestino.
- Ácidos grasos insaturados: aumentan el colesterol HDL (el bueno).
- Antioxidantes: sobretodo Vitamina C y Vitamina E.

Características principales y consejos prácticos de la dieta:

- Rica en frutas y verduras: hay que consumir 5 raciones entre fruta y verdura al día.
- Consumir más pescado que carne: carne roja máximo 1 día a la semana, carne blanca 3 días a la semana, pescado blanco mínimo 4 días a la semana y pescado azul 2 días a la semana.
- Eliminar los embutidos grasos: se puede consumir jamón serrano, jamón york y fiambre de pavo con moderación.
- Moderar el consumo de huevos.
- Eliminar las pastas, los bollos y las galletas.
- Moderar el consumo de azúcar.
- Comer legumbres y cereales integrales: legumbres 2 días a la semana y productos integrales todos los días.
- Evitar los alimentos fritos y las grasas: consumir preferentemente aceite de oliva crudo.

Es importante combinar la dieta con actividad física diaria, como caminar, subir escaleras, etc