

# Disminuya su colesterol en sangre

La grasa es un nutriente importante para nuestro cuerpo. Ésta provee ácidos grasos esenciales y ayuda a absorber las vitaminas K, A, D, y la E. Además, nos provee energía en forma de calorías. El problema se encuentra cuando comemos más energía de la que gastamos. En este caso, el exceso de calorías se acumula como grasa debajo de la piel. Demasiada acumulación de grasa puede aumentar nuestro riesgo a padecer enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer. Por esta razón es bueno controlar la cantidad y el tipo de grasa que comemos.

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL Y QUE ALIMENTOS LO CONTIENEN?

- El colesterol es uno tipo de grasa y tiene funciones importantes en nuestro cuerpo como la producción de hormonas y bilis para la digestión. Cuando el colesterol en sangre es mayor que el valor recomendado, esta sustancia cerosa se acumula en los vasos sanguíneos y obstruye (tapa) el camino. Esto no permite el paso adecuado de sangre hacia el cerebro, y otros órganos de nuestro cuerpo.
- Nuestro cuerpo produce todo el colesterol que necesitamos. Por esta razón, para evitar el exceso de colesterol en sangre, es bueno controlar la cantidad de colesterol que obtenemos de los alimentos.
- Los alimentos que contienen colesterol provienen de fuente animal como los productos lácteos (leche, yogur, queso), mantequilla, yema de huevo, carnes, aves y pescado. Dentro de estos es bueno seleccionar opciones con poca cantidad de colesterol.
- El colesterol NO se encuentra en aceites vegetales, margarinas, clara de huevo y otros alimentos de origen vegetal como los cereales, legumbres, frutas y vegetales.

## Nutrition Facts

Serving Size: 2 tbs (28g)

Servings

Amount per Serving

**Calories** 90    Calories from Fat 15

**% DAILY VALUE\***

**Total Fat** 1.5g 3%

Saturated Fat 0g 2%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 35 mg 2%

**Total Carbohydrate** 18g 6%

Dietary Fiber 0g 1%

Sugars 18g

**Protein** less than 1g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 0%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet

## Etiqueta Nutricional

Es muy importante leer la etiqueta de los alimentos antes de comprarlos. Así podemos escoger alimentos con bajo contenido de colesterol y otros tipos de grasa que aumentan el colesterol de nuestra sangre. Para encontrar alimentos saludables puedes utilizar las siguientes definiciones.

### **Grasa Total** (gramos por porción)

Libre de grasa = 0 – 0.5g

Bajo Grasa = 3g o menos

### **Grasa Saturada** (gramos por porción)

Libre de grasa saturada = 0 – 0.5g

Bajo grasa saturada = 1g o menos

### **Colesterol** (gramos por porción)

Libre de colesterol = 0 – 2 mg


Bajo colesterol = 20 mg o menos

Al comprar carne selecciónela:

**Magra (“lean”)** = menos de 10 g de grasa total

**Extra Magra (“extra lean”)** = Menos de 5 g de grasa total

## *Recomendaciones para comer menos grasa*

TIPO DE ALIMENTO	EVITE UTILIZAR 	PREFIERA UTILIZAR 
Lácteos	Leche entera (fresca, UHT, en polvo, o evaporada) Yogur Queso	Leche con 1% o menos de grasa (fresca, UHT, en polvo, o evaporada) Yogur reducido o bajo en grasa Queso reducido o bajo en grasa
PROTEINAS	Yema de Huevo (máximo 3 veces en semana) Carne molida alta en grasa Cortes de carne roja altos en grasa Cerdo Aves (Pollo o Pavo) con piel Pescado enlatado en aceite Jamón Tocineta	Clara de huevo o Sustituto de Huevo Carne molida magra (90% o más) Carnes de Grado: <i>USDA, Good, o Choice</i> Cortes: Sirloin, Solomillo, Lomo, Bistec de Costado, Paletilla, Lechón de Merchar, Paletilla Corte de Centro o <i>Tenderloin</i> Aves (Pollo o Pavo) sin piel Pescado enlatado en agua Jamón bajo en grasa (95% <i>fat free</i> ) "Canadian style bacon" (98% <i>fat free</i> )
GRASAS	Mantequilla o Margarina regular Mayonesa o Crema Agria Aderezo de Ensalada Aceites de coco y de palma	Margarina <i>light</i> o baja en grasa Mayonesa o Crema Agria <i>light</i> o baja en grasa Aderezo bajo en grasa, Vinagreta, Vinagre o Jugo de limón Aceites de soya, girasol, oliva, maíz, aguacate

### **Además, debes evitar el consumo de comidas en las que se añade grasa como:**

- ✓ Frituras en general: Pescado empanado y frito, Pollo frito, carne frita, empanadillas, alcapurrias, batata frita, papas fritas, tostones, mofongo. *Prefiera alimentos asados, a la parrilla, al vapor, hervidos, o echas en microondas.*
- ✓ Pastas con salsa Alfredo o Salsa de Queso. *Prefiera salsa Marinara*
- ✓ Vegetales grasa añadida como vegetales en mantequilla o con queso derretido. *Prefiera vegetales con vinagre, limón, vinagretas o aderezos bajos en grasa.*
- ✓ Sopas cremosas como la sopa de brócoli o crema de cebolla. *Prefiera sopas que sean preparadas a base de agua como los caldos o sopa de vegetales.*
- ✓ Embutidos como salchichas, *hamburger, hot dog*, salami, peperoni, mortadela, longaniza, entre otros. *Prefiera opciones bajo grasa o preparados con pollo o pavo, o proteína vegetariana como la soya y el tofu.*
- ✓ Productos altos en grasa como las papas fritas de bolsa y productos de repostería como bizcochos o quesitos. *Prefiera las alternativas baked, y postres de frutas o repostería que indique ser bajo grasa.*