

¿Desea reducir su colesterol LDL (“malo”) para disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas?

Reducir el colesterol que consume de los alimentos puede disminuir el colesterol LDL (LDL-C) en la sangre. Si tiene una enfermedad cardíaca, obstrucciones en alguna arteria, un nivel alto de LDL-C o diabetes, debe limitar el colesterol que consume en los alimentos a menos de 200 mg/día. **El colesterol en la dieta solo se encuentra en productos de origen animal** como carne, productos lácteos y huevos. Si consume 1 huevo por día, su colesterol en la sangre aumentará ligeramente y con el tiempo, podría aumentar su riesgo a enfermedades cardíacas. El riesgo de enfermedades cardíacas aumenta en las personas con diabetes que consumen uno o más huevos a diario.

Es posible que algunas personas con colesterol alto tengan que evitar el colesterol de los alimentos.

Intente evitar las yemas de huevo y otros alimentos ricos en colesterol que se enumeran a continuación. Consuma más claras de huevo y otros alimentos con proteínas magras y proteínas vegetales.



Consejos para reducir el consumo de colesterol en la dieta: elija hábitos de alimentación cardiosaludable

Elija fuentes magras de alimentos ricos en proteínas

de origen animal: pescado o mariscos, pollo y pavo sin piel, y cortes magros de carne de res o cerdo como lomo o solomillo. Limite los alimentos magros de proteína animal a aproximadamente 6 a 7 oz. cada día.

Consuma alimentos con grasas saludables.

Elija aceites vegetales (canola, maíz, oliva, cártamo, girasol), frutos secos sin sal y aguacates.

Reduzca las grasas saturadas y grasas *trans* de los alimentos.

Limite o evite los alimentos con alto contenido de colesterol.

Limite las yemas de huevo a 2 o 3 por semana.

Las claras y los sustitutos del huevo no tienen colesterol, así que puede consumirlos con la frecuencia que desee.

Evite las vísceras como el hígado, las mollejas y el seso.

En la siguiente tabla se detalla la cantidad de colesterol que contienen estos alimentos.



Consuma una variedad de verduras, frutas y granos integrales.

Elija **productos lácteos sin grasa o con poca grasa como leche, queso y yogur.**

Prepare una comida con proteínas vegetales al menos una vez a la semana.

Los alimentos con proteínas vegetales son el tofu, la soja y otras legumbres (frijoles, frijoles pintos, frijoles blancos, frijoles lima, guisantes de ojo negro, lentejas, guisantes partidos).

Tabla 1. Alimentos ricos en colesterol alimenticio

Alimento	Colesterol (mg)
Yema de huevo, una grande	186
Hígado de res, 3.5 oz.	396
Hígado de pollo, 3.5 oz.	564
Mollejas de pollo, 3.5 oz.	370
Camarones, 3.5 oz.	211

La preparación de comidas bajas en colesterol dietético puede ser fácil Ideas para el desayuno

- Muffin de trigo integral con mantequilla de maní o almendras
- Tortilla de clara de huevo con verduras y queso bajo en grasa: limite las yemas de huevo a 2 o 3 por semana
- Yogur griego sin grasa con fruta, semillas de lino molidas y almendras picadas

Ideas para el almuerzo y la cena

- Una pechuga de pollo sin piel, a la parrilla y en rodajas sobre un colchón de verduras de hojas verdes con aderezo de vinagre balsámico y un pequeño panecillo integral
- Salmón al horno servido con quinua y brócoli, zanahorias y coliflor asado
- Tofu y verduras salteados en aceite de canola sobre arroz integral



Un nutricionista certificado especialista en dietas (RDN) puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y brindarle apoyo en su experiencia de nutrición. Consulte con un RDN para obtener las respuestas a sus preguntas sobre nutrición.