

**COMO MANTENER BAJO
EL COLESTEROL
GUÍA PARA PACIENTES**

COMO MANTENER BAJO EL COLESTEROL
Guía para pacientes

2da. Edición

www.salud.gob.mx

D.R.© Secretaría de Salud

Av. Benjamín Franklin # 132 Col. Escandón, 2da. sección

Delegación Miguel Hidalgo

México, D.F. 11800

ISBN

Impreso y hecho en México

Coordinación y responsable de la publicación:

CENAPRECE Secretaría de Salud

DIRECTORIO

DR. JOSÉ ANGEL CÓRDOVA VILLALOBOS

Secretario de Salud

DR. MAURICIO HERNÁNDEZ ÁVILA

Subsecretario de Prevención y Promoción de salud

DR. MIGUEL ÁNGEL LEZANA FERNANDÉZ

Director General

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DR. CARLOS H. ÁLVAREZ LUCAS

Director General Adjunto de Programas Preventivos

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DR. CUAUHTÉMOC MANCHA MOCTEZUMA

Director del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DRA. VIRGINIA MOLINA CUEVAS

Coordinación de Gestión Clínica UNEMES EC

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

AUTORES:

Dra. Blanca Estela Fernández

Dra. Virginia Molina Cuevas

Fuerza de tarea de Enfermedades Crónicas no Transmisibles:

Dr. Armando Barriguet Meléndez Coordinador Fuerza de tarea de enfermedades Crónicas. Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández Director General del CENAPRECE, Dr. Carlos H. Álvarez Lucas Director de Programas Preventivos, Dr. Cuauhtémoc Mancha Moctezuma Director del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano del CENAPRECE, Dra. Virginia Molina Cuevas Coordinación de Gestión Clínica CENAPRECE, Dr. Carlos Aguilar Salinas Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición SZ, Dr. Agustín Lara Esqueda Secretario de salud del Estado de Colima, Dr. Simón Barquera, Dra. Laura Magaña, Instituto Nacional de Salud Pública, Dr. Martín Rosas Peralta Comisión Coordinadora de Institutos de Salud, Dr. Antonio González Chávez Presidente de la Asociación Mexicana de Diabetes.

ÍNDICE

PREÁMBULO

EL COLESTEROL ALTO PUEDE TOMARLO POR SORPRESA	7
¿SU ESTILO DE VIDA ES DE ALTO COLESTEROL?	7
ENTENDIENDO AL COLESTEROL	9
¿QUÉ PASA CON EL COLESTEROL QUE USTED COME?	9
DETERMINE LA META DE SU NIVEL DE COLESTEROL	10
SU PLAN DE ACCIÓN PARA CONTROLAR EL COLESTEROL	11
CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS	12
ESCOJA ALIMENTOS SANOS	13
COCINANDO COMIDAS SALUDABLES	15
COMIENDO EN EL RESTAURANTE	15

PREÁMBULO

El notable aumento de las enfermedades crónicas como son la diabetes, la hipertensión arterial y alteraciones en los niveles de colesterol, exigen acciones de tipo preventivo, ya sea para no desarrollar la enfermedad o bien para prevenir las complicaciones que se le asocian.

Por eso, es importante conocer sus niveles de colesterol. Si es mayor de 20 años debe realizarse un estudio para conocer si no presenta alteraciones. Si sus resultados son negativos, no olvide realizárselo cada cinco años. Recuerde que las alteraciones en los niveles de colesterol por lo general pasan desapercibidas y se manifiestan cuando presenta alguna complicación que en muchas ocasiones son graves.

Si ya presenta alteraciones en los niveles de colesterol, no olvide que la base fundamental para el control es llevar una alimentación adecuada y realizar actividad física. En ocasiones es necesario complementar su tratamiento con medicamentos, sin embargo solo su médico puede decidir cual es el más adecuado para su organismo, la cantidad y la periodicidad con la que los debe tomar.

En esta Guía, usted encontrará consejos prácticos y de fácil seguimiento que le ayudarán a entender la importancia de mantener sus niveles de Colesterol adecuados y como ayudar a controlarlos.

Recuerde que las alteraciones de Colesterol por lo general no vienen solas, solicite a su médico que revise periódicamente sus niveles de glucosa y le mida su presión arterial. Es importante también, disminuir o si le es posible evitar el consumo de tabaco.

No olvide que la responsabilidad de mantener niveles adecuados de Colesterol, depende de cada uno de nosotros y junto con la asesoría del personal de salud podemos lograr evitar complicaciones.

EL COLESTEROL ALTO PUEDE TOMARLO POR SORPRESA

Colesterol alto. Ni se ve, ni se siente, ni se oye. Pero, si el colesterol sube mucho, aumentan las posibilidades de tener enfermedades graves del corazón o hemorragia cerebral. Si además hay enfermedades del corazón en su familia, es hombre mayor de 45 años o mujer mayor de 55 años, fuma, tiene presión alta o diabetes, podría tener problemas mas graves. Use esta guía para controlar y vivir con el colesterol bajo.

Una vez que comprenda el papel que el colesterol juega en su cuerpo, usted podrá ayudar a conservar su colesterol en un nivel deseable siguiendo las sugerencias que se indican a continuación. Entre más pronto empiece, mejor, pues entre más baje el colesterol, más bajaran sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.

DEFINA CUÁL ES SU NIVEL DE COLESTEROL DESEADO

La identificación de sus factores de riesgo y el conocimiento de su nivel actual de colesterol le ayudaran a usted y a su médico a descubrir cuál debe ser el nivel de colesterol que deberá alcanzar

REDUZCA LOS RIESGOS DE PADECER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Puede ayudarse a alcanzar su nivel deseado de colesterol mediante el control de su peso, el ejercicio aeróbico y otras medidas que reduzcan los riesgos.

MODIFIQUE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Reduzca su nivel de colesterol comiendo alimentos apropiados y utilizando técnicas para cocinar que promuevan un nivel bajo de colesterol.

CONSULTE A SU MÉDICO

En ocasiones, la modificación de los hábitos alimenticios y otros cambios no resultan suficiente para reducir su nivel de colesterol, por lo que tendrá que tomar medicamentos. Consulte con regularidad a su médico, de manera que pueda vigilar sus niveles de colesterol.

¿SU ESTILO DE VIDA ES DE ALTO COLESTEROL?

Si tiene un estilo de vida malo es probable que su nivel de colesterol esté muy elevado o que le aumente en el futuro, incrementando las posibilidades de que tenga enfermedades del corazón. Lea las frases que a continuación se presentan para descubrir como podría estar contribuyendo al aumento del nivel de colesterol.

Marque la casilla junto a la oración que mejor lo describe.

Los alimentos que compra:

- Compra muchos alimentos preparados, envasados o procesados.
- Compra mantequilla y otros productos lácteos grasos tales como leche entera y quesos cremosos.
- Compra muchas chuletas, costillas y otros tipos de carnes rojas.

Los alimentos que come.

- Come muchos alimentos fritos o empanizados.
- Le gusta la comida con salsas espesas y cremosas.
- Al comer fuera, elige la comida que mas le gusta y no la mas saludable.

Su estilo de vida.

- Ha estado posponiendo ponerse a dieta para reducir el exceso de peso.
- No hace ejercicio con regularidad.
- Nunca se ha hecho análisis para verificar su nivel de colesterol, o hace cinco años o más que se hizo dichos análisis por última vez.

Mientras más casillas haya marcado, mayor es el riesgo de que usted tenga un nivel alto de colesterol, y mayores serán los beneficios que usted recibirá al seguir esta guía para conservar un nivel bajo de colesterol en la vida diaria.

ENTENDIENDO AL COLESTEROL

¿Sabía usted que no se puede vivir sin colesterol? Así es, el cuerpo necesita colesterol para funcionar bien. Sin embargo, un nivel alto de colesterol puede ocasionar problemas serios, hasta ataques al corazón. El colesterol va por los vasos sanguíneos en sustancias llamadas lipoproteínas. Si tiene demasiadas, podrían ir depositando el colesterol en los vasos sanguíneos, estrechándolos y bloqueando el paso de la sangre.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es de la familia de los lípidos. La grasa también es de esta familia. La grasa y el colesterol no pueden ir en la sangre en su forma original porque no se mezclan con el agua, que es el principal ingrediente de la sangre. Por eso, el colesterol y la grasa se combinan con la proteína para formar lipoproteínas, que si pueden viajar por la sangre.

¿De donde viene el colesterol?

El hígado produce la mayor parte del colesterol que hay en el cuerpo. El resto del colesterol que tiene el cuerpo proviene de los alimentos que come. Por eso, cuando usted come alimentos con muchas grasas animales, esta consumiendo alimentos con colesterol.

Tipos de lipoproteínas

Las lipoproteínas que llevan las grasas y el colesterol por el cuerpo son las VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad), las LDL (lipoproteínas de baja densidad) y las HDL (lipoproteínas de alta densidad). Cada una tiene una función diferente. Las VLDL llevan las grasas a distintas partes del cuerpo. Las LDL llevan el colesterol a distintas partes del cuerpo.

Las HDL regresan al hígado el colesterol que queda en los vasos sanguíneos.

Dieta alta en grasa

La grasa de los alimentos que usted consume es digerida y enviada al hígado, en donde es procesada para ser distribuida por todo el cuerpo.

El hígado produce la mayor parte del colesterol que necesita su cuerpo para que las células funcionen correctamente.

- Las VLDL se producen en el hígado, principalmente para llevar las grasas a otras partes del cuerpo. Una vez que la grasa ha sido descargada, el colesterol restante y las partículas de proteína forman las LDL.
- Las LDL se llaman “colesterol malo” porque estas partículas pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos.
- Las HDL se llaman “colesterol bueno” porque encuentran y recogen el colesterol pegado en los vasos y lo regresan al hígado.

¿QUÉ PASA CON EL COLESTEROL QUE USTED COME?

Como el colesterol forma parte de la grasa de los alimentos, lo que usted come afecta de manera directa la cantidad de colesterol en su cuerpo.

1. La grasa va al hígado.
Después de ingerir alimentos con grasa, esta pasa a través del estómago, es digerida y absorbida por el intestino delgado y es enviada al hígado. En el hígado, la grasa es procesada y luego distribuida a todo el cuerpo.
2. El hígado pone la grasa y el colesterol en forma de VLDL
Las VLDL van por los vasos sanguíneos, dejando la grasa. Cuando las VLDL acaban de dejar la grasa y el colesterol que llevan, se convierten en LDL.
3. El colesterol LDL puede quedarse pegado
A medida que las LDL van por los vasos sanguíneos, algunas partículas de colesterol pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos, cerrándolos más.
4. Las HDL recogen las partículas de colesterol que están adheridas y las llevan de regreso al hígado, en donde el colesterol es convertido en VLDL nuevas o descompuesto y excretado.

Si usted consume alimentos con alto contenido de grasa, su hígado produce mayor cantidad de VLDL que después se convierten en LDL, lo que hace que quede más colesterol en los vasos sanguíneos. Si no hay suficientes HDL para recogerlo, los vasos sanguíneos podrían taparse. Si esto sucede en un vaso sanguíneo del corazón, podría darle un ataque al corazón, o una embolia cerebral.

DETERMINE LA META DE SU NIVEL DE COLESTEROL

Para empezar a controlar su colesterol, necesitara saber cual es su nivel apropiado. Primero identifique sus riesgos de tener una enfermedad del corazón. Después encuentre cuales son sus niveles de colesterol ahora, sobre todo su nivel de colesterol LDL. Con los resultados usted y su médico podrán determinar la meta de su nivel de colesterol y hacer cambios en su dieta y en su estilo de vida.

1. Identifique su riesgo de enfermedad del corazón

Si tiene el colesterol elevado y sobre todo si tiene una enfermedad del corazón como angina o un ataque al corazón, o dos o más factores de riesgo como los que a continuación se describen, su médico podría recomendarle un tratamiento dietético y otros cambios para reducir el riesgo.

Identifique su riesgo de enfermedad del corazón

- ¿Es usted un hombre mayor de 45 años o una mujer mayor de 55 años?
- ¿Tiene usted historia familiar de enfermedades del corazón, incluyendo ataques al corazón, enfermedad de arterias coronarias o arteriosclerosis?
- ¿Tiene presión arterial alta, controlada o no?
- ¿Fuma usted?
- ¿Es usted una mujer que ha tenido la menopausia?
- ¿Tiene diabetes?

2. Mida su colesterol

Generalmente, los análisis para el colesterol no necesitan de ninguna preparación. Pero a veces podría ser necesario ayunar (dejar de comer) para la determinación de los TGS. En un laboratorio analizarán su sangre para medir el nivel de colesterol total y colesterol de HDL y LDL. Los resultados se dan generalmente como colesterol total, HDL, LDL y triglicéridos (TGS). También puede darle los niveles individuales de HDL y LDL. Ponga sus resultados en la casilla de abajo.

- Colesterol total
- Colesterol LDL
- Colesterol HDL
- Triglicéridos

¿Qué significan estas cantidades?

Su nivel de colesterol total Un nivel de colesterol total de menos de 200 mg/dl es lo deseable	Colesterol total Deseable Limite superior Alto	Menos de 200 mg/dl 200 a 239 mg/dl 240 mg/dl o más
Su nivel de colesterol HDL Mientras mas alto sea su nivel de colesterol HDL, mejor, pues tiene más lipoproteínas buenas que despegan el colesterol de sus vasos sanguíneos.	Colesterol HDL Deseable Bajo	Hombres 40 o mas Mujeres 45 o más hombres menos de 40 ml/dl Mujeres menos de 45 ml/dL
Su nivel de colesterol LDL Mientras mas alto sea el nivel de lipoproteínas "malas" o LDL en su sangre, tendrá más probabilidades de que el colesterol se este empezando a pegar en sus vasos sanguíneos.	Colesterol LDL Deseable	El nivel deseable depende de sus factores de riesgo de enfermedades del corazón.

3. Determine la meta del nivel de colesterol C LDL y de Triglicéridos

Una vez que conozca su nivel de colesterol LDL, puede modificar sus hábitos alimenticios para ayudarse a reducir la cantidad de colesterol en la sangre. El cuadro de abajo muestra cual debería de ser su nivel de colesterol LDL deseable. Asimismo, la información contenida en este folleto explica como se puede modificar sus hábitos alimenticios. La reducción de sus factores de riesgo también es muy importante, por eso, pida información y recomendaciones a su médico.

	Recomendable	Limitrofe	Alto riesgo	Muy alto riesgo
CT	<200	200-239	240	---
C-LDL	<130	130-139	160	190
TG	<150	150-200	200	>1000
C-HDL	>45	---	<40	---

>mayor que
<menor que

SU PLAN DE ACCIÓN PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

Sabiendo cual es su meta de colesterol, puede tomar una serie de medidas para ayudar a bajar su nivel de colesterol. Puede bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad, reducir sus otros riesgos de enfermedad del corazón y cambiar sus hábitos alimenticios. Revise su nivel de colesterol periódicamente para asegurarse de que esta manteniendo un nivel deseable de colesterol.

1. Vigile su peso

Si usted tiene sobrepeso u obesidad, su cuerpo almacena una mayor cantidad de grasa y colesterol. Esto podría ocasionar un aumento en sus niveles de colesterol y de triglicéridos como una disminución de colesterol bueno (HDL). Debido a que la grasa tiene mas calorías (9 por gramo) que la proteína (4 por gramo), por lo tanto, la forma mas rápida de perder peso es reducir la cantidad de grasa de los alimentos que come.

2. ¿Por que debe hacer ejercicio?

Un programa regular de ejercicio puede ayudar a elevar su nivel de colesterol HDL (el colesterol “bueno”) contribuir a que pierda peso e inclusive ayudar a reducir los riesgos cardiacos adicionales que usted padezca. Haga ejercicios aeróbicos (tal como caminar, correr o nadar) al menos cuatro veces a la semana durante un mínimo de media hora cada vez. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico para descubrir cual es el programa más apropiado para usted.

3. Reduzca otros riesgos cardiacos

Un nivel elevado de colesterol en sangre es tan solo uno de los muchos factores de riesgo asociados con los padecimientos del corazón. Aunque usted no puede tener ningún control sobre factores tales como su historia familiar de ataques al corazón o su edad, si puede controlar otros riesgos.

- Deje de fumar
- Controle la presión arterial elevada y la diabetes.
- Sus niveles de presión sanguínea deben mantenerse por debajo de 140/90 y sus cifras de glucosa en ayuno por debajo de 100 mg/dl.
- Reduzca el nivel de tensión o estrés en su vida.

CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Frecuentemente el cambio de sus hábitos alimenticios es la manera más efectiva para bajar o mantener el colesterol a un nivel deseable. Pueden pasar varios meses antes de ver resultados significativos. El mejor cambio es reducir la cantidad de grasa que usted come. Esto ayuda a bajar su nivel de colesterol y bajar de peso. Para más información sobre el cambio de sus hábitos alimentarios, pídale a su médico que lo recomiende con un nutriólogo.

DE ESTO



COMA MENOS GRASAS

Si usted come muchas grasas, su cuerpo producirá mucho colesterol. Limite y reduzca consumo de grasas saturadas, evitando las grasas de origen animal, como la mantequilla y las grasas en los alimentos procesados.



COMA MENOS COLESTEROL

Limite el consumo de alimentos altos en colesterol, como yema de huevo y carnes grasosas de todo tipo de animales, especialmente las vísceras (menudo, hígado, riñones, etc.).



COMA MAS FIBRA

La fibra reduce sus niveles de colesterol, evitando que su cuerpo absorba el colesterol que come y desechándolo. La avena, los frijoles, la fruta, las verduras y los cereales integrales son fuentes ricas de fibra.



DISMINUYA O ELIMINE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS

Demasiado alcohol puede elevar los niveles de grasa en la sangre. Limite su consumo a no más de dos bebidas alcohólicas al día para hombres y una bebida para mujeres.

A ESTO



ESCOJA ALIMENTOS SANOS

Para lograr su meta y cambiar sus hábitos alimentarios, empiece por hacer cambios en sus compras. Con un poco de práctica usted puede desarrollar habilidades que le permitan reducir su consumo de grasa, como leer las etiquetas y tomar buenas decisiones en el supermercado.

Sea prudente al elegir las grasas

La grasa que come puede ser dividida en tres tipos. Monoinsaturada, poliinsaturada, saturada y trans. Sus objetivos son elegir alimentos con una menor cantidad de grasas saturadas y comer menos grasas en general. Prefiera porciones de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en lugar de consumir grasas saturadas y trans.

- Elija grasas monoinsaturadas de fuentes vegetales, tales como aceite de oliva o de canola. Las grasas monoinsaturadas HDL (colesterol “bueno”).
- Prefiera grasas poliinsaturadas de fuentes vegetales, tales como aceite de cártamo, girasol o maíz para tratar de reducir tanto su colesterol LDL (colesterol “malo”)
- Evite las grasas saturadas de fuentes animales, tales como mantequilla, manteca de cerdo y carnes grasosas. Las fuentes vegetales de estos tipos de grasas son los aceites de coco, de palma, y los “parcialmente hidrogenados”, los cuales se encuentran presentes en muchos alimentos procesados. El consumo excesivo de grasas saturadas puede resultar en el aumento de sus niveles de colesterol.
- Evite las grasas trans. Las grasas trans o parcialmente hidrogenadas se encuentran en alimentos procesados como pan, galletas, pasteles, frituras, tortillas de harina manteca vegetal, etc.
- Al ir al mercado, compre los alimentos adecuados.
- Las aves, pescados y cortes de carne con un bajo contenido de grasas son una buena opción.
- Al comprar carne, pida a su carnicero que le quite el exceso de grasa.
- Los almidones como las papas, camotes, leguminosas integrales, pan y cereales, siempre son una buena opción. Los frijoles y la avena contienen fibra que puede ayudarle a reducir sus niveles de colesterol.
- Los platillos congelados hechos con poco queso o salsa, postres congelados, como leche helada, yogur bajo en grasa y helados bajos en calorías son recomendados.
- Leche descremada, quesos elaborados con leche parcialmente descremada como queso estilo panela y mozzarella así como yogur bajo en grasa son buenos.

Lea las etiquetas

Para informarse si los alimentos procesados contienen grasas y colesterol, lea la etiqueta para ayudarse a elegir productos con un bajo contenido de grasa (sobre todo con pocas grasas saturadas) hágase las siguientes cuatro preguntas:

1. ¿Calorías provenientes de las grasas?

Recuerde que del 30% del total de las calorías que consume en un día, debe provenir de las grasas. Si este producto tiene 225 calorías por porción y 135 calorías o el 60% vienen de las grasas.



2. ¿Hay distintos tipos de grasas?

Si la etiqueta incluye varios ingredientes como mantequilla, queso, aceite hidrogenado y crema, es muy probable que el producto tenga demasiadas grasas trans o hidrogenadas.

3. ¿Contiene mucha grasa?

Los ingredientes están enlistados por orden de contenido. En este producto, el más pesado es la mantequilla, le siguen el queso y el aceite hidrogenado. Es probable que este producto contenga mucha grasa.

4. ¿A cuanto equivale una porción?

Esta etiqueta indica que hay 4 porciones en el total del producto, y que la porción equivale a una taza. Si usted consume más de una ración deberá de tomar en cuenta que esta ingiriendo más calorías y una mayor cantidad de grasas.

COCINANDO COMIDAS SALUDABLES

Los cambios para reducir su nivel de colesterol van más allá de las compras, también tendrá que aprender algunas técnicas para cocinar que eliminen el exceso de grasa, colesterol y calorías de sus alimentos. Combine los alimentos recomendables con las técnicas para cocinar y obtenga comidas de buen sabor y saludables para disminuir su colesterol y bajar de peso.

Cocinando con poca grasa

- Disminuya la grasa, conservando el sabor
- Use el horno de microondas, asador, parrilla o vaporera
- Quite la grasa de la carne y la piel del pollo
- Use aceites en ollas y sartenes de un material que no se pegue como el teflón
- Utilice para cocinar aceite vegetal en lugar de manteca o mantequilla.

Un gran sazón

- Use especias (orégano, laurel, romero, etc.) y sazones para no extrañar la grasa
- Espolvoree mezclas de hierbas con poca sal en las carnes.
- Use polvos con sabor a mantequilla en papas, verduras y pastas.
- Use aderezos con poca grasa o mayonesa baja en calorías.

Adapte sus recetas

- Use sustitutos con bajo contenido de grasas y colesterol
- Use poco aceite vegetal en lugar de manteca de cerdo
- Reemplace cada huevo entero por dos claras.

Porciones mas pequeñas

- Reduzca las calorías que consume haciendo algunos pequeños cambios
- Sirva la comida en los platos y de inmediato guarde lo que haya sobrado en las ollas.
- Use platos mas pequeños, se ven más llenos.
- Coma en la mesa de modo que pueda poner atención en cuanto está comiendo.
- Utilice los cubiertos partiendo porciones pequeñas de alimentos y masticando de 15-20 veces cada bocado.

COMIENDO EN EL RESTAURANTE

Aunque coma fuera de casa puede elegir alimentos que lo ayuden a mantener su nivel de colesterol y su peso. Empiece eligiendo entre los alimentos que aparecen en la lista de abajo. Sin miedo, pida que le preparen los alimentos de una manera saludable. La mayoría de los restaurantes le complacerán.

Cocina Mexicana

La cocina mexicana puede ser saludable si evita los alimentos fritos o refritos, la crema agria y el queso de leche entera. Buenas elecciones son:

- Tostada de pollo con mucha lechuga
- Enchilada de pollo con queso Oaxaca
- Ceviche
- Burrito de frijol (tortilla de maíz)
- Pescado a la veracruzana
- Tortillas al vapor
- Salsa picante
- Frijoles (no refritos) y arroz

Cocina Americana

Algunas elecciones bajas en colesterol y bajas en grasas son:

- La barra de ensalada (evite el tocino)
- Los Sándwiches de pavo sin queso ni mayonesa o aderezo
- Hamburguesa pequeña con lechuga y tomate (sin queso ni mayonesa)
- Pollo, pescado, carne magra de res o de puerco (no empanizado) asada, a la parrilla u horneada

Cocina Italiana

Esta cocina es rica en almidones, pero cocinada con poco aceite de oliva es buena. Evite platillos con mucha carne, queso y salsas cremosas. Buenas elecciones son:

- Pasta con salsa marinada (sin crema y sin huevo) o espagueti con salsa de tomate
- Pizza (con poco queso y con verduras sin carnes)
- Ravioles, tortellini y ñoquis de papa. (con salchichas de pavo)
- Sopa de minestrone de verduras

Cocina Asiática

La comida asiática puede ser una buena elección si evita los alimentos salteados, empanizados y fritos. Escoja entre:

- Arroz y alimentos preparados al vapor
- Pollo o pescado asado, cocinado en consomé o al vapor
- Pastas orientales (que no sean fritas)
- Sushi o sashimi

-
- Sopa picosa o agria
 - Tofu (que no esté frito)
 - Galletitas de la fortuna

Cocina Europea

La cocina europea puede tener muchas grasas adicionales. Siempre pida la salsa aparte o a un lado. Buenas elecciones son:

- Sopa hecha a base de consomé
- Pollo en estofado de tomate o vino
- Carnes hervidas, al vapor o asadas
- Filete de lenguado (no frito)
- Fruta fresca

Cocina del Medio Oriente

Muchos alimentos del Medio Oriente son saludables, pues usan mucho arroz y yogur. Escoja entre:

- Hojas de parra rellenas
- Platos de legumbres (dal)
- Pechuga de pollo cocinada en el horno tandoori
- Pita o pan árabe
- Cordero a la parrilla
- Chapati (roti)
- Curris (sin leche de coco)
- Chutneys (sin coco)

¿Infracción o recompensa?

Dese una recompensa por seguir exactamente su plan para conservar un bajo nivel de colesterol. De vez en cuando, cómase un bocadillo o alimento con más grasa. Después, regrese a su dieta de bajo contenido de grasas sin sentirse culpable por esa pequeña infracción.

Siéntase bien y en control

Usted puede sentirse muy bien al saber que su colesterol está bajo control, no sólo porque bajando su nivel de colesterol disminuye mucho el riesgo de tener un ataque al corazón, enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros padecimientos cardiovasculares graves, sino también porque tendrá la satisfacción de saber que ha hecho todo lo que puede para estar a cargo de su propio bienestar.

Registro de sus niveles de colesterol

Fecha de análisis	Nivel de colesterol Total	Nivel de colesterol LDL	Nivel de colesterol HDL	Triglicéridos

COMO MANTENER BAJO EL COLESTEROL
Guía para pacientes

Se terminó de imprimir y encuadernar en 2011 en Pressprinting S.A. de C.V.
La edición consta de 1,000 ejemplares