

DATOS SOBRE EL COLESTEROL Y LAS GRASAS

GLOSARIO

COLESTEROL

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que se encuentra en el tejido de los humanos y otros animales. Desempeña papeles importantes en la estructura de las membranas celulares, ciertas hormonas y en la fabricación de vitamina D. Nuestros hígados producen todo el colesterol que necesitamos para esas funciones importantes. El colesterol en exceso puede contribuir a la aterosclerosis (taponamiento de las arterias). Cuando los profesionales de atención de la salud observan los resultados de un análisis de sangre, quieren ver un nivel de colesterol *total* de 200 mg/dl *o menos*. El colesterol total es la suma del colesterol en las partículas de LDL, HDL y triglicéridos.

COLESTEROL LDL (Lipoproteína de baja densidad)

- La LDL transporta el colesterol a través de la corriente sanguínea, dejándolo donde es necesario para la construcción de células y dejando cualquier residuo sin usar de colesterol como placas en las paredes de las arterias. Para la LDL, o lipoproteína de baja densidad, una lectura saludable para alguien con diabetes es 100 mg/dl *o menos*. Si tiene diabetes y enfermedad coronaria, el número deseado es 70 mg/dl *o menos*. La LDL con frecuencia se denomina "colesterol malo", porque transporta colesterol a las células. Y el colesterol de esta partícula puede depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos.

COLESTEROL HDL (Lipoproteína de alta densidad)

A medida que circula por la corriente sanguínea, la HDL recoge el colesterol que se depositó en las arterias y lo lleva de regreso al hígado para procesarlo o desecharlo. Para la HDL, o lipoproteína de alta densidad, una lectura saludable para las mujeres es 55 mg/dl *o más*. Para los hombres, la cifra comparable es 45 mg/dl *o más*. A la HDL se la considera el "colesterol bueno" porque es como un recolector de basura, esta partícula recoge el colesterol de los vasos sanguíneos y otros lugares y lo transporta de regreso al hígado para su desecho.

TRIGLICÉRIDOS

- Los triglicéridos son grasas que circulan a través de la corriente sanguínea junto con el colesterol. Para los triglicéridos, también conocidos como grasas en sangre, una lectura saludable es 150 mg/dl o *menos*. Las partículas en sangre de triglicéridos transportan los triglicéridos por todo el cuerpo: de los intestinos al hígado, del hígado a las células grasas y otras células, de las células grasas y otras de regreso al hígado. Una pequeña cantidad (aproximadamente un quinto) de las partículas de triglicéridos en sangre son realmente colesterol. Así que, cuando suben los triglicéridos, también sube el colesterol total; y también es cierto lo contrario: cuando bajan los triglicéridos, es más bajo el colesterol total.

COLESTEROL DIETARIO

El colesterol se encuentra en todos los alimentos de origen animal: carne, huevos, pescado, aves de corral y productos lácteos. Algunos alimentos animales aportan cantidades importantes de colesterol, mientras que otros aportan sólo pequeñas cantidades. No hay colesterol en ningún alimento de origen vegetal. El exceso de colesterol dietario puede incrementar el colesterol en sangre, que puede incrementar el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria.

GRASAS SATURADAS

Las grasas que son sólidas en estado natural a temperatura ambiente son las grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran en los productos animales como la manteca de cerdo, grasas de carne, piel de pollo, manteca, helado, grasa láctea, queso, etc. Los aceites tropicales (aceite de coco y de palma / palmera) también son altamente saturados. Las grasas dietarias saturadas tienden a incrementar los niveles de colesterol en sangre, que a su vez incrementan el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria.

GRASAS HIDROGENADAS Y GRASAS TRANS

La hidrogenación es un proceso químico que convierte a los aceites vegetales líquidos en grasas semisólidas o sólidas. Durante el proceso de hidrogenación, la estructura química de la grasas cambia hacia una forma denominada grasa trans. Los ejemplos son la grasa alimentaria y margarina. Las grasas trans con frecuencia se encuentran en los productos de panadería, galletas de agua, galletitas dulces y alimentos fritos de restaurantes. Revise los ingredientes en las etiquetas en busca de grasas hidrogenadas. También, algunas etiquetas de información alimentaria brindan la cantidad de gramos de grasas trans en la sección Grasas totales. La utilización de grasas trans tenderá a bajar la HDL o “colesterol bueno” e incrementará la LDL o “colesterol malo”. *Estas grasas deberían limitarse estrictamente.*

GRASAS POLIINSATURADAS

Las grasas poliinsaturadas son los aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente. Ejemplos: Aceites de cártamo, maíz, poroto de soja, semilla de algodón y girasol. La utilización de grasas poliinsaturadas tiende a disminuir la LDL o “colesterol malo”, pero también puede bajar la HDL o “colesterol bueno” si se lo consume en exceso. Sin embargo, en general, tienden a mejorar la relación de colesterol bueno a malo cuando reemplazan a las grasas saturadas o trans. Las grasas poliinsaturadas se consideran una opción saludable para el corazón.

GRASAS MONOINSATURADAS

Las grasas monoinsaturadas son los aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente. Ejemplos: aceite de oliva, aceite de maní, paltas, nueces y aceite de canola. El reemplazo de las grasas saturadas en la dieta con grasas monoinsaturadas puede ayudar a bajar la LDL o “colesterol malo” sin bajar la HDL o “colesterol bueno”. Esto convierte a las grasas monoinsaturadas en una opción saludable para el corazón.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Los ácidos grasos Omega-3 ayudan a proteger contra la hipertensión, enfermedad cardíaca coronaria e infarto. Logran esto al bajar los triglicéridos y colesterol total, a la vez que elevan la HDL o “colesterol bueno”. También desalientan los taponamientos sanguíneos no deseados. Los ácidos grasos Omega-3 se encuentran en los pescados grasos, tales como el atún, salmón, caballa, arenque, sardinas, lubina de mar, pámpano, trucha de lago e hipogloso. Las fuentes vegetales incluyen semillas de lino, nueces, porotos de soja y sus respectivos aceites. Fuentes adicionales incluyen al aceite de canola, tofu, y leche de soja.

SELF-CARE STRATEGIES TO DECREASE THE RISK OF CORONARY HEART

♥ PIERDA PESO

...si está excedido. La pérdida de peso puede ayudar a reducir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, lo que por lo tanto ayuda a disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria. La pérdida de peso también ayuda con el control de la presión sanguínea.

♥ REDUZCA LAS GRASAS SATURADAS, HIDROGENADAS Y TRANS

La limitación de estas grasas es el paso dietario más importante que puede dar, ya que estas grasas pueden incrementar notoriamente los niveles de colesterol en sangre.

CONSEJOS

- Evite las carnes grasosas como el tocino, embutidos, costillas y salchichas / perros calientes.

- Elija los cortes de carne magros, tales como “cuartos traseros / paleta” y “lomo”
- Coma hasta 6-8 onzas de carnes, aves o pescados *magros* diariamente
- Corte la grasa visible de la carne, y quite la piel de las aves
- Pruebe alternativas vegetarianas: productos de soja y tofu
- Use productos lácteos descremados o extra light
- Limite estrictamente el queso (use las variedades bajas en grasas o descremadas como reemplazo)
- Evite las sopas cremosas y salsas de crema
- Limite estrictamente la manteca y la margarina en barra: en vez de ellas, elija la margarina etiquetada “sin grasas trans”
- Evite los aceites tropicales (aceites de coco y palma / palmera)
- Elija los aceites líquidos en vez de las grasas sólidas
- Pruebe los aderezos para ensalada reducidos en grasa o desgrasados
- Evite las comidas fritas
- Limite las cenas en restaurantes de comida rápida
- Lea las etiquetas y elija productos bajos en grasas saturadas, grasas trans y grasas hidrogenadas.
- 3 gramos de grasa *por onza* de carne o queso, o 3 gramos de grasa *por porción* de otros elementos indica una elección “baja en grasas”.

♥ USE LA MODERACIÓN CUANDO COMA CUALQUIER GRASA

La ingesta excesiva de calorías contribuye a la obesidad. Todas las grasas son alimentos relativamente altos en calorías y por lo tanto deberían usarse con moderación para ayudar con el manejo del peso. A pesar de que las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son mejores tipos de grasas, el Programa Nacional de Educación para el Colesterol (National Cholesterol Education Program) recomienda que la ingesta total de grasas no exceda el 35% de las calorías diarias.

♥ LIMITE EL COLESTEROL DIETARIO

A pesar de que el colesterol dietario no parece afectar los niveles de colesterol en sangre tanto como lo hacen las grasas saturadas, hidrogenadas y trans... aún es sabio ejercer moderación cuando coma alimentos altos en colesterol.

- Mantenga la porción de carne no mayor que la palma de la mano.
- Limite las carnes provenientes de órganos tales como hígado, riñón y corazón.
- Use con moderación las yemas de huevo. En su lugar, use sustitutos del huevo o clara de huevo.
- Use con moderación los langostinos y calamares.

♥ CONSUMA MÁS FIBRA SOLUBLE

Incremente la ingesta de avenas, porotos/ frijoles secos, arvejas / guisantes partidos y lentejas. Incluya por lo menos cinco porciones por día de una combinación de frutas y vegetales. Estos alimentos todos suministran fibra soluble que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre.

♥ EJERCITE MÁS

El ejercicio puede ayudar a elevar la HDL o “colesterol bueno” y ayudar a reducir los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos. El ejercicio también es importante para lograr y mantener un peso saludable. El ejercicio baja la presión sanguínea y mejora la circulación. El ejercicio no tiene que ser agotador... caminar es una forma excelente de ejercicio.

Trate de comprometerse a por lo menos 30 minutos de ejercicio por día. *Para obtener beneficios óptimos para la salud, los expertos recomiendan 60 minutos de ejercicio acumulado por día.*

♥ NO FUME

El fumar es uno de los factores de riesgo más fuertes que conducen a enfermedad cardíaca.

El fumar también es altamente carcinogénico y plantea otros riesgos graves para la salud.