

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE COLESTEROL

Para mantener un estado mejor de salud y disminuir los niveles de **COLESTEROL**, siga adecuadamente las siguientes recomendaciones.

1. Controle las calorías para mantener o alcanzar su peso ideal.
2. Su alimentación diaria debe ser balanceada.
3. Evite el exceso de carnes (carne de ternera, la carne roja, el pollo, la leche y sus derivados), consuma dos porciones por día. Este grupo de alimentos contiene un porcentaje alto de grasa y es fuente de colesterol.
4. Evite el exceso de grasa como por ejemplo: alimentos fritos, mantequilla, mayonesa, crema de leche, chicharrón, fritanga, chocolate, y maní. **No consuma mas de tres fritos por semana.**
5. Puede emplear los carbohidratos con moderación, consuma una o dos porciones de harina al día (papa, arroz, yuca, pasta y plátano). Debe **EVITAR** el consumo de dulces, chocolates, caramelos, postres y demás.
6. Incluya 5 porciones al día de productos de alto contenido en fibra tales como frutas enteras y verduras. Las frutas debe ingerirlas en forma de porción y, si es posible, con cáscara, ya que al preparar el jugo se pierde el contenido de fibra. Prefiera las verduras crudas ya que contienen más fibra que las cocidas; sin embargo, empléelas ambas para hacer el menú mas variado y agradable.
7. **NO SE RECOMIENDA** el consumo de las vísceras de cualquier animal (hígado, corazón, sesos y otros), langostinos, carnes rojas (carne de cerdo) y la piel de pollo o de pescado.
8. Emplee siempre leche, kumis o yogur descremado y queso campesino o cuajada. Consúmalos en forma moderada, no mas de dos tazas o de dos porciones al día.
9. **Evite el consumo de bebidas alcohólicas, cerveza, gaseosa y, en general bebidas endulzadas o azucaradas.**
10. Para cocinar utilice aceite 100% vegetal y que sea de 1 solo vegetal, **NO** usar aceites mixtos o grasa animal. **NO** grasa para preparar sus alimentos. Prefiéralos al vapor, asados o al horno. No utilice manteca de cerdo, mantequillas o margarinas.
11. Realice diariamente actividad física por lo menos 20 minutos.
12. Ensaye remedios sencillos de tipo casero como: 1 vaso de jugo de zanahoria con cascara de mandarina + 3 dientes de ajo+ 1 cucharada de aceite premier canola. Tomarlo en ayunas durante un mes (**ESTOS REMEDIOS NO SUPLEN LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES**).

¿Porqué el control del colesterol?

El **colesterol** es una sustancia que se produce en el cuerpo como **resultado del metabolismo de las grasas, azucres y las harinas** que se consumen en exceso en la dieta y no se gastan en el día, acumulándose en la sangre y en las arterias; disminuyendo el flujo de la sangre, aumentando la presión arterial y favoreciendo la formación de trombos e infartos por obstrucción de las arterias. Por esta razón se considera al colesterol como un **factor de riesgo para infarto al miocardio**.

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

