

# La Dieta del Colesterol Alto

## HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

El **colesterol alto**, también conocido **hiperlipidemia**, es una condición médica en la cual la sangre carga cantidades anormales de grasas. El colesterol es afectado por ambos, la genética y la dieta. El colesterol es una sustancia cerosa que se produce naturalmente en el cuerpo y es importante para la función celular. Las grasas dietéticas también son esenciales para la vida y pueden afectar cuanto colesterol produce el cuerpo. El alto colesterol a través del tiempo pone a uno en riesgo de eventos negativos de salud un como un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

Para mejorar los niveles de colesterol, la Asociación Americana del Corazón, recomienda una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, y baja en grasas saturadas y trans. Las grasas saturadas se encuentran en productos animales como la carne roja, la mantequilla, la crema, el queso, y otros productos lácteos hechos con leche entera. Las grasas trans se encuentran en muchas comidas fritas y productos horneados como los panes dulces, las galletas, y las galletas saladas.



### Alimentos para Promover

- » Frijoles secos
- » Granos integrales
- » Frutas y verduras frescas
- » Frutas y verduras enlatadas bajas en sodio
- » Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez o semillas
- » Atún o pollo enlatado
- » Jugo de 100% de fruta
- » Leche y sustitutos de leche sin endulzar
- » Yogur sin sabor añadido
- » Puré de manzana sin endulzar
- » Salsa para pasta baja en sodio
- » Nueces sin sal
- » Arroz integral
- » Avena
- » Aceites de oliva y canola
- » Palomitas

### Alimentos para Distribuir con Moderación

- » Queso
- » Pan blanco
- » Pasta blanca
- » Arroz blanco
- » Frijoles enlatados
- » Frutas enlatadas
- » Verduras enlatadas
- » Carne de res enlatada
- » Barras de granola
- » Frutas secas
- » Yogur endulzado

### Alimentos que Evitar

- » Chocolate
- » Dulces
- » Panes dulces para el tostador
- » Jugo de fruta que no esté echo con el 100% de fruta
- » Pretzels
- » Nueces Saladas
- » Puré de manzana endulzado
- » Productos horneados embolsados
- » Pasteles
- » Galletas
- » Mantequilla

