

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA BAJAR EL COLESTEROL ALTO

1. Aumentar la ingesta de fibra

- Meta: Consumir más de 25 gramos al día.
- Come una fruta o verdura en todas las comidas y meriendas.
- Elige alimentos integrales.
- Incorpora legumbres (frijoles, lentejas) en tus comidas.



2. Consumir más Omega-3

- Come salmón o atún blanco (albacora) dos veces por semana.
- Agrega nueces y linaza molida a tu avena.
- Prueba suplementos de aceite de pescado de buena calidad.



3. Probar nuevos métodos de cocción

En lugar de freír, experimenta con:



Hornear o asar a la parrilla.



Cocción lenta o a presión.



Freír con aire o cocinar al vapor.

4. Priorizar la hidratación con agua



Haz que el agua sea tu principal fuente de hidratación.

Bebe menos jugos, refrescos y otras bebidas azucaradas.



5. Aumentar las grasas insaturadas

- Cocina con aceite de oliva o de aguacate.
- Sustituye la mayonesa por aguacate en los sándwiches.
- Elige mantequillas de frutos secos sin aceites ni azúcares añadidos.
- Merienda nueces y semillas (como nueces de Castilla y semillas de girasol).



6. Revisar las etiquetas de los alimentos

Elige alimentos con:



fibra

Más de 3 gramos de fibra por porción.



Menos de 140 mg de sodio por porción.



Menos de 10 g de azúcar añadida por porción.

7. Agregar esteroles y estanoles vegetales



Consume 2 g al día.



Se encuentran naturalmente en verduras, frutas, granos integrales y legumbres.



Añadidos en algunos jugos de naranja, leche de soja, yogur y cereales.

