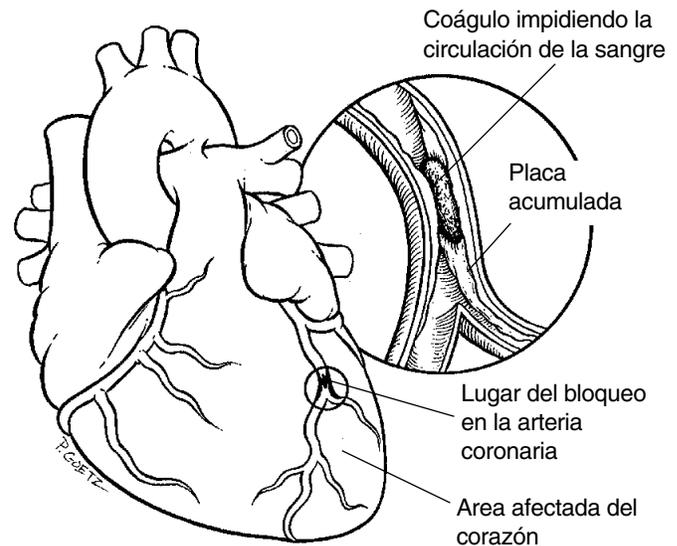


# ¿Cómo puedo bajar el colesterol alto?

**D**emasiado colesterol en la sangre puede provocar enfermedades del corazón y ataques al cerebro — las causas No. 1 y No. 3 de muerte en los Estados Unidos. Aunque hay mucho que usted puede hacer para bajar el colesterol y protegerse, la mitad de las personas en este país aún tienen el colesterol demasiado alto (más de 200 mg/dL).

Usted puede reducir el colesterol en sangre comiendo alimentos saludables, bajando de peso, si es necesario, y haciendo actividad física. Algunas personas también necesitan tomar medicinas porque el cambio de dieta no es suficiente para ellos. El médico y las enfermeras le ayudarán a crear un plan para bajar su colesterol — y ¡para mantenerse sano!



La mayoría de las enfermedades del corazón y vasculares se debe a la acumulación de colesterol, de placa y de otros depósitos grasos en las arterias. Las arterias que nutren el corazón pueden bloquearse tanto que la sangre no puede circular, causando dolor en el pecho. Si se forma un coágulo de sangre y se bloquea la arteria, se produce un ataque al corazón. Asimismo, si un coágulo bloquea una arteria que va hacia o está dentro del cerebro, se produce un ataque al cerebro.

## ¿Qué debería comer?

Dedíquese a los alimentos bajos en grasa saturada y bajos en colesterol como éstos:

- Una variedad de frutas y vegetales (escoja 5 o más porciones al día)
- Una variedad de productos de grano como pan, cereal, arroz y pasta, incluyendo granos integrales (escoja 6 o más porciones al día)
- Productos lácteos sin o bajos en grasa (de 2 a 4 porciones al día)
- Carne magra y aves sin pellejo (escoja hasta un total de 6 onzas al día)

- Pescado graso (disfrute al menos de 2 porciones de pescado asado al horno o a la parrilla cada semana)
- Frijoles y chícharos (guisantes)
- Nueces y semillas en cantidades limitadas
- Aceites vegetales no saturados como los de canola, maíz, oliva, cártamo y girasol (pero una cantidad limitada de margarinas y productos para untar hechos de ellos)

## ¿Qué debería limitar?

- Leche entera, crema y helado
- Mantequilla, yemas de huevo y queso — y alimentos hechos con ellos

- Carne de vísceras como el hígado, las mollejas, los riñones y los sesos

---

## ¿Qué debería limitar (continúa)?

- Carnes procesadas altas en grasa como las salchichas, el boloña, el salame y los hot dogs
- Carne grasosa con la grasa sin quitar
- Carne de pato y de ganso (criados para la venta)
- Productos de repostería hechos con yemas de huevo y grasas saturadas
- Grasas saturadas como el aceite de coco, de palma y de semilla de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, la margarina parcialmente hidrogenada y la manteca de cerdo
- Alimentos fritos

---

## ¿Cómo me aconsejan cocinar?

- Use una parrilla para que la grasa se escurra al hornearse, asarse a la parrilla o cocinarse al horno.
- No rocíe la carne con el jugo que suelta; use vino, jugo de fruta o adobo.
- Ase a la parrilla en vez de freír en una sartén.
- Quítele toda la grasa que pueda ver a la carne antes de cocinarla y quíteles todo el pellejo a los trozos de pollo y de guajalote (pavo) . (Si cocina al horno un pollo o pavo entero, quíteles el pellejo después de cocinarlos.)
- Use aceite vegetal en aerosol para dorar o saltar los alimentos.
- Sirva porciones pequeñas de los platillos preparados con más grasa y porciones más grandes de los con menos grasa, como la pasta, el arroz, los frijoles y los vegetales.
- Prepare recetas o platillos con claras o sustitutos de huevo, no con yemas.
- En lugar de queso común, use queso “cottage” bajo en grasa, queso Mozzarella semi-descremado y otros quesos sin o bajos en grasa.

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene un nivel de colesterol alto o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

*¿Qué hago cuando como fuera de casa?*

*¿Por qué son importantes el control del peso y la actividad física?*

---

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.*