
Hechos De Nutrición



El Colesterol Alto en la Sangre

El colesterol es una sustancia cerosa como la grasa, que ocurre naturalmente en todas las partes del cuerpo. Su cuerpo necesita algún colesterol para que trabaje apropiadamente. El colesterol produce algunas membranas celulares y algunas hormonas que son vitales para las funciones del cuerpo. Altos niveles de colesterol en la sangre pueden aumentar su riesgo de la enfermedad del corazón. El colesterol se puede pegar a las paredes de sus arterias y causar acumulación de placa. Sobre el tiempo la placa puede angostar sus arterias o hasta puede cerrarlas, es conocido como arteriosclerosis que puede causar un ataque cardiaco o un derrame cerebral. La hipercolesterolemia es el termino medico para el alto nivel de colesterol en la sangre. Sus niveles de colesterol tienen la tendencia de subir con la edad. Usualmente no hay señales ni síntomas que usted tenga el colesterol alto, pero puede ser detectado por un examen de sangre. El colesterol es medido in miligramos por decilitro de sangre (mg/dL). Es más probable que usted tenga el colesterol alto si miembros de su familia lo tienen alto, si usted está sobrepeso o si usted come comidas grasosas. El colesterol alto es también un efecto secundario de los medicamentos antirretrovirales también conocidos como TARGA, Terapia Antirretrovirales de Gran Actividad.

Usted puede reducir su colesterol haciendo más ejercicio, comiendo más frutas y vegetales, manteniendo un peso saludable, limitando el consumo de alcohol y evitar de fumar. También puede necesitar medicamentos para reducir su colesterol.

Niveles Medidos de Colesterol en la Sangre

El Colesterol Total mide el colesterol lipoproteína de baja densidad (LBD o LDL en Ingles), lipoproteína de alta densidad (LAD o HDL en Ingles) U otros componentes de lípidos.

- ❖ Aconsejable: Menos de 200mg/dL
- ❖ Limite de Riesgo Alto: 200-239mg/dL
- ❖ Riesgo Alto: 240mg/dL y mas

LAD (lipoproteína de alta densidad) o el colesterol “bueno” transportan el colesterol de las células nuevamente al hígado donde puede ser eliminado. Un nivel alto de este colesterol reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular o un derrame.

- ❖ Riesgo alto de enfermedad cardiovascular: <40mg/dL para hombres, <50mg/dL para mujeres
- ❖ Protección contra enfermedades cardiovasculares : >60mg/dL

LBD (lipoproteína de baja densidad) o el colesterol “malo” transporta mayoría de la grasa y solo un poco de proteína del hígado a otras partes del cuerpo. Un nivel alto de este colesterol es usualmente causado por comer mucha grasa saturada, grasa trans y colesterol de comidas pueden contribuir a la enfermedad cardiovascular. ¡Los niveles bajos son los mejores!

- ❖ Óptimo: Menos de 100mg/dL
- ❖ Cerca Óptimo: 100-129mg/dL
- ❖ Limítrofe: 130-159mg/dL
- ❖ Alto: 160-189mg/dL
- ❖ Muy Alto: 190mg/dL y mas

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org

Los Triglicéridos son grasas que el cuerpo usa que suministra energía. Comiendo calorías de exceso, alcohol o azúcar son convertidos a triglicéridos y es acumulado como grasa en el cuerpo. Los que tienen este nivel alto usualmente tienen el colesterol total & LBD altos y a la vez el LAD o “bueno” bajo.

- ❖ Normal: Menos de 150mg/dL
- ❖ Limítrofe: 150-199mg/dL
- ❖ Alto: 200-499mg/dL
- ❖ Muy Alto: 500mg/d

La Nutrición y el Colesterol Alto

Hay varios tipos diferentes de grasas alimenticias.

Las Grasas Saturadas son la causa principal alimenticia del colesterol alto y deben ser limitadas en la dieta. La Asociación Americana del Corazón recomienda que menos de 7% de las grasas consumidas sean de grasas saturadas. Las fuentes de grasas saturadas incluyen:

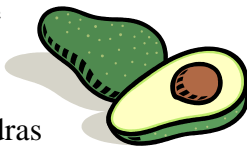
- Carnes
- Carne de Aves
- Mariscos
- Yema de Huevos
- Mantequilla
- Queso
- Leche Entera o de 2%
- Crema
- Coco, Aceite de coco
- Aceite de Nuez de Palma
- Manteca

El Acido Graso Trans aumenta el riesgo de un ataque al corazón porque tiene la tendencia de aumentar el nivel de colesterol, colesterol LBD y bajar el nivel del LAD. El ácido graso trans se encuentra en cantidades muy pequeñas en la carne de cerdo, cordero y en la grasa de mantequilla y leche. Es también formado durante el proceso de hidrogenación haciendo margarina, manteca, aceite para cocinar y las comidas que son hechas de ellos. Estos aceites de vegetal parcialmente hidrogenados proporcionan tres cuartos de los ácidos graso trans a la dieta de los Estados Unidos y es importante evitarlos.

Reduciendo la cantidad de grasa saturada y la grasa trans en su dieta puede ayudarle a reducir sus niveles de colesterol.

Las Grasas Poli insaturadas y Mono insaturadas son las dos grasas insaturadas que se deben comer frecuentemente. Las dos han demostrado en reducir los niveles del colesterol LBD. Fuentes incluyen:

- Salmon, trucha, arenque
- Aguacates
- Olivas
- Nuez de castilla, almendras
- Aceites líquidos: soya, maíz, cártamo, canola, oliva y girasol
- Linaza



Haciendo cambios en su dieta es la forma más efectiva de mantener los niveles de colesterol en línea. El mejor cambio que se puede hacer es reducir la cantidad de grasa que viene de productos de animales en su dieta. Estas son unas sugerencias:

- Mantenga su consumo de grasa entre 25 a 35% de calorías, con la mayoría de sus grasas que vengan de fuentes de Mono insaturadas y Poli insaturadas.
- Evite todos los productos con grasa trans, también conocido como aceite parcialmente hidrogenado.

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department
212-294-8103 or 800-747-2023
nutrition@glwd.org
www.glwd.org

- Evite comidas altas en colesterol y grasa saturada.
- Escoja las carnes más magras.
- Quítele toda la grasa que sea visible a sus carnes y pollo antes de cocinar.
- Quítele la piel al pollo antes comer.
- Coma productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Use productos que no tengan grasa trans, no hidrogenados (en liquido o variedades de envases) como una sustitución a la mantequilla o forma de barras más duras. En la etiqueta de nutrición busque 0g trans fat.
- Evite la papa frita, donut o rosquilla, galletas, mollete, pasteles o tortas.
- No cocine al horno con manteca o grasa de vegetal endurecida como margarina en barra o Crisco.
- Reemplace la mantequilla o manteca cuando este cocinando con aceite de canola, oliva, soja, maní o margarina en barra.
- Evite fritar o fritar las comidas que queden debajo de aceites.
- Evite la yema del huevo, en vez coma la clara del huevo (¡No tiene colesterol!)
- Sustituya el tofu y legumbres por la carne.
- Consuma alcohol en moderación.
- Aumente su consumo de fibra.

For more information:

God's Love We Deliver, Nutrition Department

212-294-8103 or 800-747-2023

nutrition@glwd.org

www.glwd.org