

¿Por qué debo cuidar mi ingesta de colesterol?



El colesterol es un nutriente muy importante para que nuestro organismo funcione de manera adecuada. El cuerpo por sí mismo lo produce, pero también lo consumimos por otras fuentes como la yema de huevo, carnes, aceites, lácteos, mariscos, mantequilla, grasas saturadas, entre otros.



Cabe destacar que una alteración de este nutriente puede llevar al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Tener colesterol alto es asintomático, es decir, no presenta dolor o molestia.

⊕ ¿Cómo saber si tengo el colesterol elevado?

Deberás practicar estudios de sangre. El colesterol alto está por encima de los 200 miligramos por decilitro de sangre.



A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para evitar que tu colesterol se eleve:

- A** Incorpora a tu dieta alimentos como frutas, verduras, cereales altos en fibra, legumbres, nueces, almendras, lácteos bajos en grasa, pescados y carnes blancas.
- B** Disminuye el consumo de alimentos ultraprocesados y comida chatarra como pizza, pan dulce, lácteos enteros, azúcares, hamburguesas y galletas.
- C** Aumenta el consumo de alimentos ricos en antioxidantes como aceite de oliva, aguacate, salmón, atún, vegetales rojos, naranjas y verdes, entre otros.
- D** Incorpora a tu rutina diaria el realizar de 30 a 60 minutos de actividad física, o sea, evita el sedentarismo.



¡Recuerda!

Cuidar de tu salud también es cuidar tu alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

Pavía López, A., Alcocer Gamba, M., Ruiz Gastelum, E., Mayorga Butrón, J., & Mehta, R. (2022). Guía de práctica clínica mexicana para el diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias y enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Archivos de cardiología de México, 92(1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402022000500001