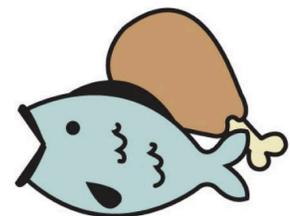


OBJETIVOS

- Conoceremos qué es el colesterol y cómo afecta a nuestro cuerpo.
- Aprenderemos cuáles son los niveles saludables de colesterol y triglicéridos.
- Aprenderemos los pasos que podemos tomar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conoceremos los diferentes tipos de grasas.
- Aprenderemos cómo cocinar con menos grasa.

SESIÓN 6

Controla tu colesterol, come menos grasas



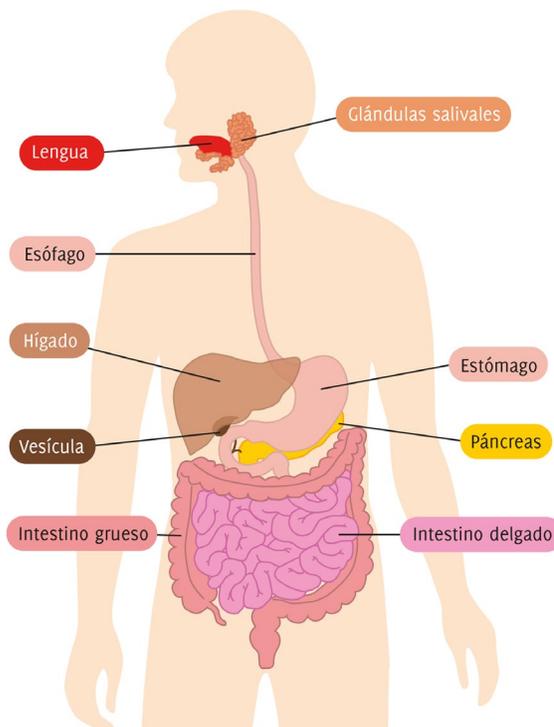
La verdad sobre el colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de nuestro cuerpo y de los alimentos que comemos. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que estemos saludables.

El colesterol que circula en la sangre se llama **colesterol sanguíneo** y es producido por el hígado. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se llama **colesterol alimentario**.

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa. Pero si tienes un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, corres más riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros problemas de salud.



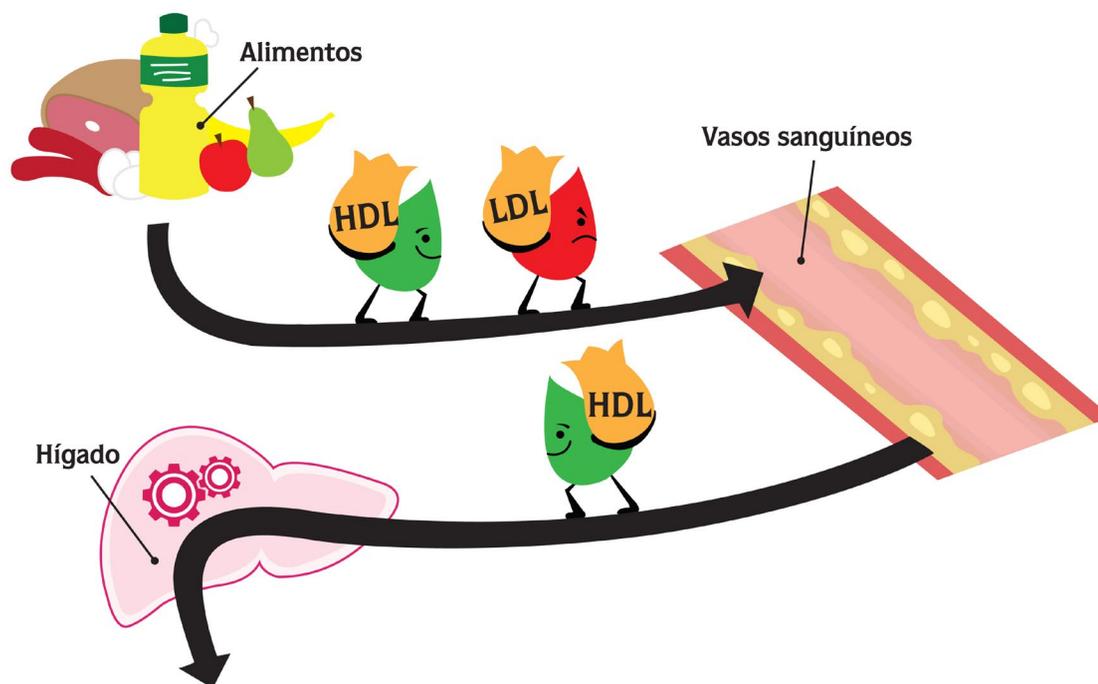
¿Sabes cuál es tu nivel de colesterol?

Menos de 200 mg/dL	¡Buenas noticias!
200 a 239 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que comes, la cantidad de actividad física que haces, y/o bajar de peso.
240 mg/dL o más	¡Peligro! Estás en alto riesgo de tener las arterias bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulta a tu médico.

El significado del colesterol HDL y LDL

Las **lipoproteínas de baja densidad** (o **LDL** por sus siglas en inglés) transportan el colesterol a los vasos sanguíneos. Cuando el nivel de LDL es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias, y con el paso del tiempo las va endureciendo. El paso por la arteria puede quedar más angosto y obstruido. Por eso es que al colesterol LDL se le conoce como colesterol “malo”.

Las **lipoproteínas de alta densidad** (o **HDL** por sus siglas en inglés), ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se le llama generalmente colesterol “bueno”.



Los niveles del colesterol HDL y LDL

Colesterol HDL (bueno): ¡Mantenlo alto!



60 mg/dL o más	¡Buenas noticias!
35 a 59 mg/dL	Entre más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y baja de peso si tienes sobrepeso.
Menos de 35 mg/dL	Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y pierde peso si tienes sobrepeso.

Colesterol LDL (malo): ¡Mantenlo bajo!



Menos de 130 mg/dL	¡Buenas noticias!
130 a 159 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar tu alimentación, tu actividad y/o tu peso. Si tienes dos o más factores de riesgo, visita a tu médico para que te ayude a bajar el LDL.
160 mg/dL o más	¡Peligro! Tienes alto riesgo de tener las arterias del corazón bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visita a tu médico.

Si tu colesterol total es de 200 mg/dL o más y tu HDL es menos de 35 mg/dL, el médico puede hacerte un análisis de sangre para medir el colesterol LDL.

Los triglicéridos

Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol, también mide los triglicéridos sanguíneos. Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. Se asocian con el colesterol en la sangre.

El cuerpo convierte la comida en energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte en triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para su almacenamiento. Entre comidas las hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para mantener el nivel de energía en el cuerpo.

Los niveles de triglicéridos sanguíneos altos están relacionados con enfermedades del corazón. Las personas con diabetes muchas veces tienen el nivel de triglicéridos alto a consecuencia de esa enfermedad.

Estado	Nivel de triglicéridos
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 999 mg/dL
Muy alto	1000 mg/dL o más

Nota: Estas cantidades se basan en niveles de triglicéridos en ayunas.

Para disminuir los triglicéridos, puedes hacer lo siguiente:

- Comer granos y harinas integrales y evitar las harinas refinadas (las que normalmente son blancas).
- Disminuir el consumo de azúcar.
- Disminuir el consumo de grasas, sobre todo grasas saturadas.
- Bajar de peso si tienes sobrepeso.
- Hacer actividad física todos los días.

Cómo prevenir el colesterol en la sangre

Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre. Algunas no pueden cambiarse, como la edad, si se es hombre o mujer, o si tenemos familiares con colesterol alto. Pero algunas de esas cosas sí podemos cambiar, como los tipos de alimentos que comemos, la actividad física que hacemos y el peso que tenemos.

El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales:

- Las yemas de huevo.
- Los órganos de los animales como el hígado, riñones, sesos, tripas, corazón y lengua.



Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol:

- Verduras como el tomate, el chile verde, la lechuga y el maíz.
- Frutas como el plátano, la piña, el mango y la manzana.
- Frijoles, arroz, y cereales como la avena.
- Tortillas de maíz.



OJO: Los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina que se hacen con manteca) sí tienen colesterol.

Puedes ayudar a prevenir o bajar el colesterol en la sangre de la siguiente manera:

- Tener una alimentación saludable a base de verduras, frutas, cereales integrales y carnes bajas en grasa.
- Estar activo/a todos los días por lo menos 30 minutos.
- Mantener un peso saludable de acuerdo a tu edad y estatura.

¿Qué es la grasa?

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada, grasa insaturada, y grasa poliinsaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de los diferentes tipos de grasa.

Aunque el exceso en el consumo de grasa es dañino para nuestro cuerpo, necesitamos la grasa para:

- Producir hormonas.
- Almacenar y dar energía.
- Promover una piel y cabello sano.
- Ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo nuestro cuerpo.

La **grasa saturada** es la más dañina para el corazón, eleva el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa. La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente.



Grasas saturadas

Este tipo de grasa aumenta el colesterol LDL, es decir, el colesterol malo, y se encuentra en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa como las carnes, productos lácteos (sobre todo en el queso y la leche), mantequilla, sebo, manteca de cerdo, el chocolate y algunos alimentos preparados. Hay tres aceites que también tienen alto contenido de grasa saturada: el aceite de palma, el aceite de semilla de palma y el aceite de coco.

Generalmente se encuentran en productos de pastelería que se compran en los supermercados (como galletas y pasteles).

Grasas insaturadas

Las grasas **monoinsaturadas** son ácidos grasos que recubren las arterias y son de las más saludables. Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son recomendadas para el tratamiento nutricional de pacientes con cáncer de mama. Se encuentran en el aceite de oliva y el aceite de canola, aportando beneficios en la función cardíaca, así como el aceite de maní, y también en el aguacate y las nueces.

Las grasas **poliinsaturadas** reducen el nivel de ambos tipos de colesterol: el LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno). Se encuentran en los aceites vegetales como los de girasol, maíz, soya, cártamo y en pescados con alto contenido graso. Son importantes y deben formar parte de la dieta diaria, en cantidades controladas.

Grasas “trans”

Las llamadas grasas trans son aceites vegetales que han sido transformados en más sólidos por medio de un proceso de hidrogenación. Un ejemplo es la margarina. Se utilizan para prolongar la vida útil de un buen número de productos procesados. Se ha comprobado científicamente que las grasas trans son perjudiciales para la salud, ya que aumentan del colesterol malo (LDL) en las personas, y disminuyen el colesterol bueno (HDL). También se han encontrado asociaciones entre el consumo de grasa trans y la obesidad.

Las grasas trans están presentes en muchos de los alimentos procesados que consumimos, como margarinas, galletas, papas fritas, botanas, helados y chocolates. Cuando lees las etiquetas de los alimentos, busca ingredientes que digan “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado” y evita consumirlos. Muchos de los aceites utilizados para freír en restaurantes y cadenas de comida rápida poseen un alto contenido de grasas trans.

Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos



Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir los alimentos con menor contenido de grasa, grasa saturada y colesterol. Aquí tenemos una etiqueta de un cartón de leche entera. La etiqueta dice:

Información Nutricional	
Porción: 1 taza (240 ml)	
Porciones por envase: 4	
Contenido energético	148 kcal
Calorías de grasa	72 kcal
Proteínas	7.9 g
Sodio	118 mg
Grasas (lípidos) del cual:	8.0 g
Grasa poliinsaturada	g
Grasa monoinsaturada	g
Grasa saturada	g
Colesterol	32.5 mg
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	11.2 g
Vitamina A	47.8 mg
Calcio	286.2 mg

Tamaño de la porción y número

El tamaño de la porción es 240 ml (1 taza). En el envase hay cuatro porciones.

La cantidad por porción

Las cantidades de nutrientes corresponden a una porción. Si comes más de una o menos de una porción, tendrás que sumar o restar las cantidades de nutrientes. Por ejemplo, si bebes dos tazas de leche entera, estás bebiendo dos porciones. Duplica la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

Los nutrientes

Las cantidades totales de grasa, grasa saturada y colesterol en una porción se muestran en gramos (g) o en miligramos (mg).

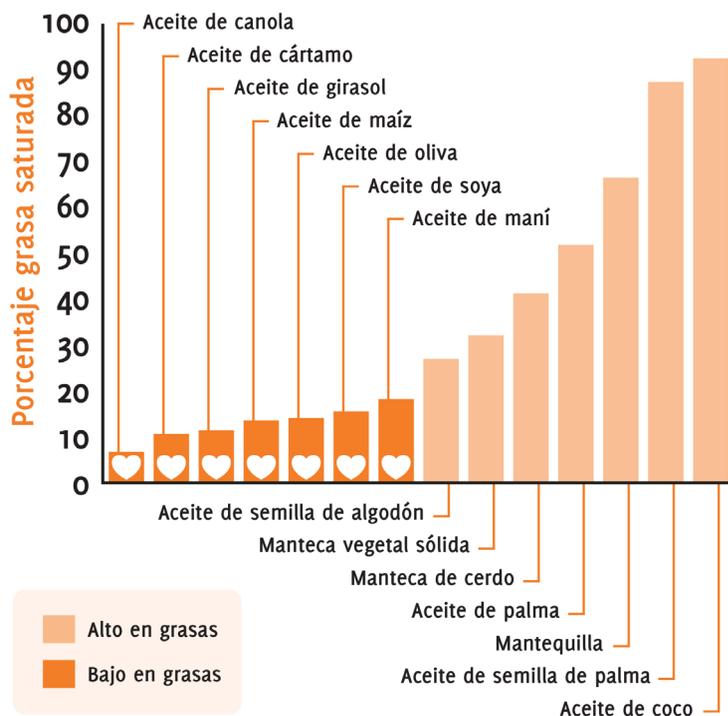
Valor porcentual diario

El valor porcentual diario te ayuda a comparar productos y te dice si el alimento tiene un contenido bajo o alto de estos nutrientes. Busca y elige productos con el valor porcentual diario más bajo de grasa total, grasa saturada y colesterol.

**Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.*

Grasas y aceites para elegir

Este gráfico te ayudará a elegir los productos con menos cantidad de grasa saturada. Busca el ♥



Come menos grasas y aceites de cualquier tipo. Cuando uses grasas o aceites, elige los que tengan menos grasa saturada.

Elige con más frecuencia (menos saturados)	Elige con menos frecuencia (más saturados)
<ul style="list-style-type: none"> Aceites de canola, oliva, cártamo, soya y girasol. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla. Manteca vegetal. Manteca de cerdo y tocino.
<p>Recuerda evitar: Margarina y cualquier aceite parcialmente hidrogenado.</p>	

Lo importante es limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasa *trans* para prevenir enfermedades como las del corazón y algunos tipos de cáncer.

Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol

Para disminuir el consumo de la grasa saturada y el colesterol selecciona los siguientes alimentos:

Limita tu consumo de carne, mariscos y aves a no más de 140 a 200 g (cocidos) diarios. Usa la carne de ave (sin la piel) o pescado con más frecuencia que la carne roja. Cuando consumes la carne roja debe ser magra o sin grasa, con toda la grasa visible recortada.

Elige leche descremada o semidescremada, y yogur y quesos con bajo contenido de grasa.

No consumes más de tres yemas de huevo a la semana incluyendo aquéllas que uses para cocinar.

Limita tu consumo de camarones, langosta, sardinas y vísceras.

Usa aceites vegetales insaturados como aceite de canola o de oliva en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas. Elige productos que muestren más grasa insaturada que grasa saturada en la etiqueta.

Limita el consumo de cualquier tipo de grasa.

Hornea o asa los alimentos en vez de freírlos.

Evita las carnes procesadas como la salchicha y carnes frías para sándwiches.

Evita los alimentos comercialmente preparados y procesados hechos con grasa o aceites saturados. Lee las etiquetas para que elijas los alimentos bajos en grasas saturadas. La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.

Los alimentos y las grasas

Grasa saturada

- Cortes de carne grasosa como paletilla, carne molida regular, costilla, chorizo y tocino
- Helado de leche con crema y cobertura de chocolate
- Leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes)
- Manteca vegetal y manteca animal
- Pollo o pavo con la piel
- Mantequilla
- Donas y pasteles



Grasa insaturada

- Carne con bajo contenido de grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa. Busca carne molida de color rojo mediano o rojo oscuro. Entre más oscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa
- Pescado
- Aceite vegetal
- Pollo o pavo sin piel
- Tortillas y pan
- Frijoles (sin freír)
- Arroz
- Frutas y verduras
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremado) o con bajo contenido de grasa



Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?

Alimentos	Cucharaditas de grasa	
	<i>A mí me parece</i>	<i>Cantidad real de grasa</i>
60 g de queso Chihuahua		
	_____	_____
2 cucharadas de crema agria		
	_____	_____
30 g de totopos de tortilla frita		
	_____	_____
1 salchicha de carne		
	_____	_____
1 taza de frijoles hervidos		
	_____	_____
1 naranja		
	_____	_____

Cómo cocinar con menos grasa

Frijoles

Cocinar los frijoles en agua hasta que estén blandos. Condimentar con ajo, cebolla, comino, orégano, y si lo deseas, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

Para espesar los frijoles, machacarlos y refreírlos en un sartén con un poco de agua (sin añadir manteca ni margarina).



Arroz hervido

Hacer hervir dos tazas de agua y añadir una taza de arroz. Tapar bien y cocinar a fuego lento por 20 minutos.



Papas fritas al horno

Cortar las papas en tajadas gruesas como para hacer papas fritas. Dejarles la cáscara. Colocarlas en una bandeja de hornear rociada con una pequeña cantidad de aceite en aerosol para que no se pegue.

Hornear a 350° durante una hora.



Quesadillas

Para cada quesadilla, poner una tortilla de maíz en una plancha seca a fuego mediano. Cuando esté blanda, poner una pequeña rebanada de queso bajo en grasa en la mitad de la tortilla y doblar en dos. Cocinar hasta que se derrita el queso.



Carne molida con papas

En un sartén caliente, dorar ajos y cebollas picadas en una cucharadita de aceite vegetal. Añadir carne molida baja en grasa y cocinar hasta que esté dorada. Ecurrir la grasa fuera del sartén y tirar la grasa a la basura.



Cortar en cubos las papas con la cáscara y añadir a la carne molida. Condimentar con una pequeña cantidad de orégano, comino en polvo, pimienta negra y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cocinar hasta que las papas estén blandas.



Licuada de fruta

Cortar tu fruta favorita en trozos.
Ponerlos en la licuadora junto con leche sin grasa (descremada), vainilla y hielo.
Licuar hasta que esté cremoso.

ALGUNOS TIPS SENCILLOS

Cuando hagas las compras:

- Compra leche descremada o semidescremada, y queso sin grasa o con poca grasa.
- Compra aceite en aerosol para cocinar. Rocía los sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlos.
- Lee las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajos contenidos de grasa, grasa saturada y colesterol.

Cuando cocines:

- Corta la grasa de la carne. Quita la piel y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
- Cocina la carne molida y escurre la grasa.
- Enfría la sopa y quítale la capa de grasa.

Cuando comas:

- Usa mayonesa, aderezo y crema agria sin grasa o con poca grasa.
- Si vas a usar mantequilla, usa una pequeña cantidad.
- Elige frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa como las papas fritas.

