

OBJETIVOS

Durante esta sesión:

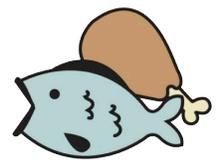
- Conoceremos qué es el colesterol y cómo afecta a nuestro cuerpo.
- Sabremos cuáles son los niveles recomendables de colesterol y triglicéridos.
- Conoceremos los pasos que podemos dar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conoceremos los diferentes tipos de grasa.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

AFIRMACIÓN SEMANAL

Cada meta es una oportunidad para superarme.

SESIÓN 8

Controla tu colesterol,
come menos grasas



Seguimiento a mi meta: semana 8

¿Alguna vez has sentido que eres tu peor enemiga/o cuando se trata de hacer cambios saludables? Sabemos que tenemos que cuidarnos, pero nos damos por vencidas/os antes de empezar. Durante toda la semana, cada vez que te des cuenta de un pensamiento negativo, haz una pausa para darte cuenta de qué está sucediendo. Sin engancharte y sin juzgar, haz una nota mental del pensamiento para poder compartirlo con tu equipo en la siguiente sesión y después suéltalo.

Semana 8

Identificar patrones destructivos de pensamiento que sabotean mi meta.

No olvides seguir registrando tus hábitos en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” para seguir midiendo tu avance.

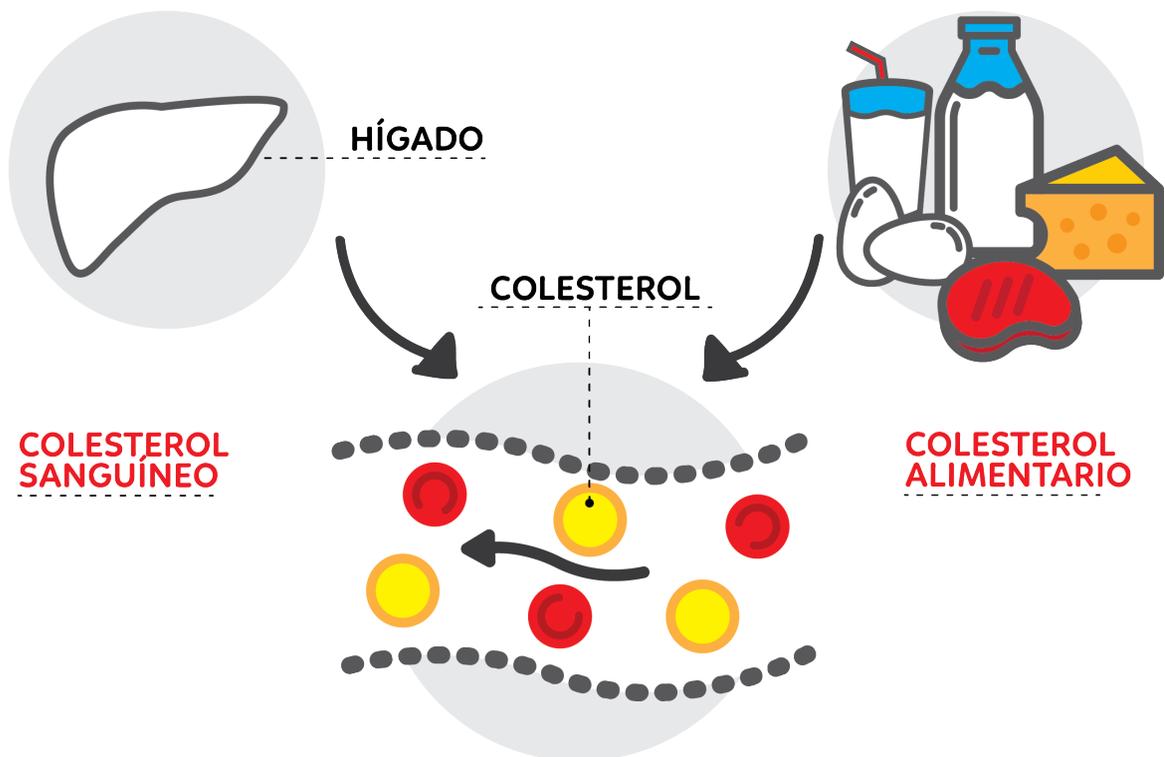
La verdad sobre el colesterol

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una grasa parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de tu cuerpo y de los alimentos que consumes. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que estés saludable.

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 comes se llama **colesterol alimentario**.

El cuerpo necesita colesterol para formar las membranas de las células, producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa. Pero a veces el colesterol es demasiado alto en la sangre, y entonces corres el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedades del corazón y derrame cerebral.



El significado del nivel de colesterol total

Menos de 200 mg/dL*	¡Buenas noticias! Tienes un nivel de colesterol óptimo. Practica hábitos saludables de alimentación y de actividad física para mantenerlo.
201 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 que se deposite el colesterol en las arterias y formar una placa que bloquee el flujo de la sangre, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Acude a consulta médica.

Fuente: NOM-037-SSA2-2012.

*Se lee miligramos por decilitro.

El significado del colesterol HDL y LDL

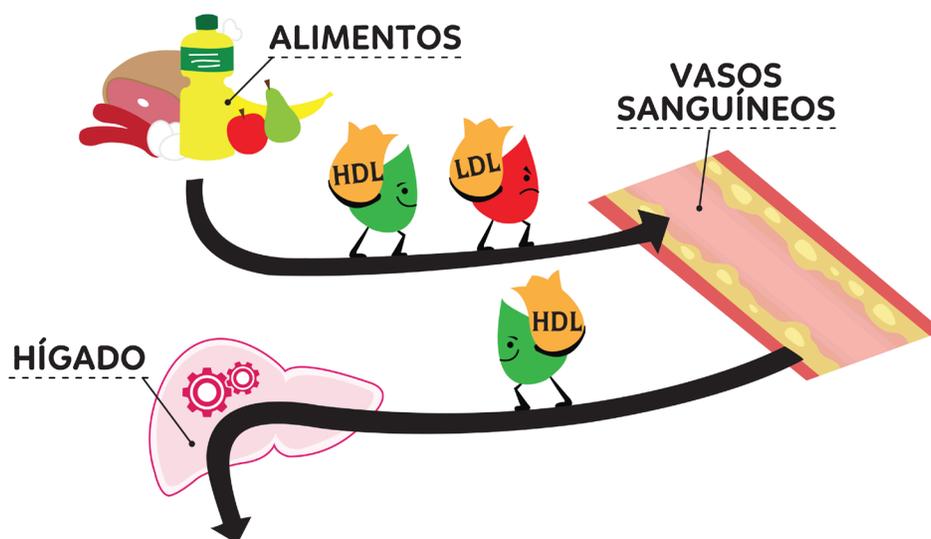
El colesterol es llevado por la sangre a las células por unas partículas transportadoras llamadas lipoproteínas (grasa y proteína), las más importantes son dos:

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

Las **lipoproteínas de alta densidad** (o **HDL** por sus siglas en inglés), transportan el colesterol de las células al hígado para que se elimine, se denomina con frecuencia como colesterol “bueno” porque se considera que reduce el riesgo cardiovascular.

Velo de la siguiente manera:

El LDL (colesterol “malo”) y el HDL (colesterol “bueno”) transportan la grasa y el colesterol de los alimentos a los vasos sanguíneos. El LDL acumula la grasa en la arteria y el HDL se encarga de sacarla, llevándola al hígado para que este la deseche. Si hay un consumo excesivo de alimentos altos en grasa y colesterol, el HDL no puede realizar bien su función.



Los niveles del colesterol HDL y LDL

COLESTEROL HDL (“bueno”, “Héroe”): ¡Mantenlo alto!

60 mg/dL o más

¡Buenas noticias! Tienes un nivel de colesterol óptimo. Practica hábitos saludables de alimentación y de actividad física para mantenerlo.

40 a 59 mg/dL

Entre más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activa/o y baja de peso si tienes sobrepeso.

Menos de 40 mg/dL

Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activa/o y pierde peso si tienes sobrepeso.

COLESTEROL LDL (“malo”, “Ladrón”): ¡Mantenlo bajo!

Menos de 130 mg/dL

¡Buenas noticias! Mantén y comparte tus buenos hábitos.

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, ve a consulta médica para que te orienten sobre cómo bajar el LDL.

160 a 189 mg/dL

¡Cuidado! Estás aumentando el riesgo de que se depositen grasas en tus arterias y se bloqueen, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Acude a consulta médica.

190 mg/dL o más

¡Peligro! La consulta médica no puede posponerse, estás en mucho riesgo de tener complicaciones muy serias en tu salud cardiovascular, cerebral y en tus extremidades.

Fuente: NOM-037-SSA2-2012.

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 eres hombre o mujer, o si tienes familiares con colesterol alto en la sangre. Pero existen otras cosas que sí puedes hacer y que te ayudan a reducirlo.

Por ejemplo, tener una alimentación saludable a base de verduras, frutas y cereales integrales y consumir con mayor frecuencia pescado y pollo; hacer actividad física todos los días por lo menos 30 minutos (que sea de rutina); tener un peso saludable y no fumar. Adoptar todos estos hábitos saludables, a la larga te ayuda a reducir la dosis de los medicamentos que tomas para controlar la diabetes.

Sin embargo, también debes considerar que hay medicamentos que pueden elevar el colesterol, como ciertos anticonceptivos, algunos medicamentos usados para orinar (diuréticos), algunos medicamentos para tratar la depresión y el tabaquismo, pues aunque el cigarro no aumenta los niveles de colesterol, sí reduce el colesterol HDL (“bueno”). Pregunta durante la consulta médica qué efectos secundarios tienen en tu cuerpo.

Los triglicéridos

Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. No son lo mismo que el colesterol, pero son parecidos porque ambos son tipos de grasa.

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 altos pueden provocar aterosclerosis, incrementándose el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las personas con diabetes mal controlada muchas veces tienen el nivel de triglicéridos alto como consecuencia de este descontrol.

ESTADO	NIVEL DE TRIGLICÉRIDOS
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 499 mg/dL
Muy alto	500 mg/dL o más

Fuente: NOM-037-SSA2-2012. Estas cantidades se basan en el nivel de triglicéridos en ayunas.

¿Qué es la grasa?

La grasa es un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas ya que son vitales para la vida y para la salud; aunque también es dañino comer demasiadas porque generan problemas de sobrepeso y obesidad (sobre todo si no haces actividad física), y te pone en alto riesgo de tener alguna enfermedad cardiovascular.

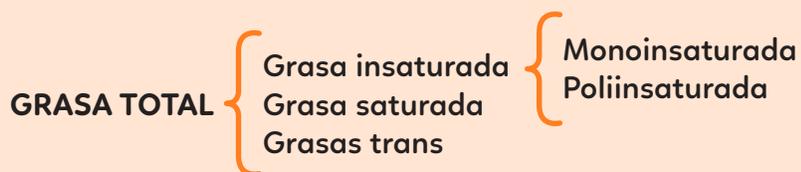
Es importante saber que el organismo necesita de la grasa corporal para que te dé energía, te proporcione calor, proteja tus órganos y también para que se formen hormonas. Algunas grasas son esenciales para el cuerpo y forman parte de los órganos, otras se almacenan como reserva de energía.

Aunque el exceso en el consumo de grasa es dañino porque aporta muchas calorías y puede elevar el colesterol en la sangre, también es necesaria para:

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

Tipos de grasa

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa insaturada, grasa saturada y grasas trans. 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. Por ejemplo, el aceite es un alimento que puede estar compuesto por grasa saturada e insaturada. La característica que lo hará saludable, o no saludable, es la cantidad de grasas buenas que contenga (insaturadas).



Grasa insaturada

Hay dos tipos de grasa insaturada: la monoinsaturada y la poliinsaturada.

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.

Las grasas poliinsaturadas mejoran el nivel de ambos tipos de colesterol: reducen el LDL (colesterol “malo”) y aumentan el HDL (colesterol “bueno”). Existen dos tipos de grasas poliinsaturadas muy conocidas por su alto valor nutricional: el omega 3 y el omega 6. Las grasas poliinsaturadas son importantes y deben formar parte de la dieta diaria, en cantidades controladas.

Grasa saturada

La grasa saturada es la más dañina para el corazón, eleva el nivel de colesterol LDL en la sangre más que cualquier otra cosa. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente. Se encuentra en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa.

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

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 el colesterol “malo” (LDL) en las personas y disminuyen el colesterol “bueno” (HDL). También se han encontrado asociaciones entre el consumo de grasas trans y la obesidad.

Cuando leas las etiquetas de los alimentos, EVITA consumir aquellos que en sus ingredientes digan “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado”. Muchos de los aceites utilizados para freír en restaurantes y cadenas de comida rápida poseen un alto contenido de grasas trans.

TIPO DE GRASA	FUENTE ALIMENTARIA	ESTADO	EFFECTO EN LA SANGRE
Monoinsaturada	Aceites de oliva, canola y oleico, aguacate, aceitunas, pistaches, almendras, avellanas, nueces, pollo o pavo sin piel.	Líquido a temperatura ambiente.	Disminuyen el colesterol LDL, aumentan el HDL.
Poliinsaturada	Aceites de maíz, girasol, cártamo, canola; hígado de bacalao, la mayoría de los pescados (azul, salmón y caballa), semillas como cacahuete, girasol y maíz. También se encuentra en alimentos como la trucha de lago, el arenque, las sardinas, el atún blanco, las nueces, las almendras y el aceite de hígado de bacalao.	Líquido a temperatura ambiente.	Disminuyen el colesterol LDL, aumentan el HDL.

TIPO DE GRASA	FUENTE ALIMENTARIA	ESTADO	EFEECTO EN LA SANGRE
Saturada	Mantequilla, margarina, manteca, quesos, leche entera, cremas (pastelera, nieves), productos cárnicos (paletilla, carne molida, costilla, piel de pollo o pavo), chicharrón, chorizo, tocino, donas, pastelitos; aceite de palma y coco, chocolate, mantequilla de maní y de cacao.	Sólido a temperatura ambiente.	Elevan el colesterol LDL y HDL.
Trans	Proviene de los alimentos procesados en su gran mayoría, como productos horneados, pastelitos, margarinas, galletas, papas fritas o productos fritos, botanas, helados y chocolates comerciales.	Sólido o semisólido a temperatura ambiente.	Aumentan el colesterol LDL y disminuyen el HDL.

Los aceites de cocina están compuestos por varios tipos de grasa (ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados), algunos son más resistentes a las temperaturas altas, mientras que otros deben usarse a temperatura baja.

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

Las etiquetas de los alimentos te dicen lo que necesitas saber para elegir los productos que tienen menor contenido de grasa y de grasa saturada.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Porción: 250 ml
Porciones por envase: 4

Contenido energético	_____	147 cal
Grasas (lípidos)	_____	7.8 g
Saturadas	_____	4.7 g
Proteínas	_____	7.8 g
Carbohidratos	_____	12 g
Azúcares*	_____	38 g
Fibra	_____	0 g

Sodio	_____	116 mg
Calcio	_____	306 mg
Vitamina A	_____	166 g
Vitamina D	_____	1.25 g

*La leche contiene azúcares naturales

TAMAÑO Y NÚMERO DE LA PORCIÓN

El tamaño de la porción es de 250 ml. En el envase hay 4 porciones.

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 2 tazas de leche entera, estás bebiendo 2 porciones, entonces duplicas la cantidad de grasa, grasa saturada y colesterol indicada en la etiqueta.

Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?

<u>ALIMENTOS</u>	<u>CUCHARADITAS DE GRASA</u>	
	<i>A mí me parece</i>	<i>Cantidad real de grasa</i>
 <p>60 g de queso Chihuahua</p>	_____	_____
 <p>60 g de totopos de maíz</p>	_____	_____
 <p>1 salchicha de carne de puerco</p>	_____	_____
 <p>2 rebanadas de tocino</p>	_____	_____
 <p>1 pieza de donita "Bimbo"</p>	_____	_____

ALIMENTOS

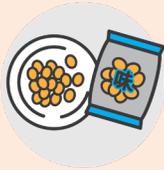
CUCHARADITAS DE GRASA

A mí me parece

Cantidad real de grasa



1 gansito
"Marinela"



100 g de
cacaahuates
estilo
japonés



1 tamal de
carne



1 taza de
frijoles en
caldo



1 naranja

Recomendaciones para disminuir el consumo de grasa

••••• Carnes

- Usa la carne de pollo o pavo (sin la piel) o pescado, con más frecuencia que la carne roja.
- Limita el consumo de carne roja, puerco y mariscos a no más de 140-240 gramos por día, y no más de dos veces por semana.
- Cuando consumas carne roja debe ser magra o sin grasa, con toda la grasa visible recortada.
- Limita el consumo de camarones, sardinas y vísceras (no más de dos veces por semana).
- Evita las carnes procesadas como la salchicha y las carnes frías (jamón, bolonia, salami, peperoni).

••••• Lácteos y huevo

- Elige leche descremada o semidescremada, yogur y quesos con bajo contenido de grasa.
- Evita comer nata y quesos como el Chihuahua, manchego o mozzarella.
- No consumas más de tres yemas de huevo a la semana, incluyendo las que uses para cocinar.
- Prepara tus propios aderezos, salsas y vinagretas para controlar la grasa, el azúcar y el sodio que pueden contener estos alimentos (revisa el recetario que se incluye en el anexo de “Alimentación”).
- Usa mayonesa o crema agria sin grasa, o con poca grasa.

••••• Aceites

- Usa aceites vegetales insaturados como el aceite de canola o de oliva en vez de mantequilla, manteca o grasa animal, manteca vegetal hidrogenada y otras grasas saturadas.
- Hornea o asa los alimentos en vez de freírlos.
- No reutilices o sobrecalientes el aceite (a temperaturas mayores de 185° C).
- Compra aceite en aerosol para cocinar o usa un rociador de agua y llénalo con aceite, de esta forma estarás consumiendo menos cantidad de aceite al cocinar los alimentos.
- Coloca una servilleta de papel en el plato antes de servir tus alimentos para que se absorba la grasa excedente.
- Cuando cocines sopa, enfríala y retira la capa de grasa.

Etiqueta de los alimentos

- Lee las etiquetas de los alimentos para que elijas productos con menos grasa saturada y más con grasa insaturada.
- Evita los alimentos preparados y procesados comercialmente, elaborados con grasa o aceites saturados.

Triglicéridos

- Come granos y harinas integrales y evita las harinas refinadas (las que normalmente son blancas).
- Evita el consumo de azúcar.
- Disminuye el consumo de grasas, sobre todo la grasa saturada y las grasas trans.
- Aumenta el consumo de fibras solubles (avena, frijoles, lentejas, habas, cebada) y aceites con mayor contenido de grasa monoinsaturada (aceite de oliva).
- Baja de peso si tienes sobrepeso.
- Haz actividad física por lo menos 30 minutos todos los días.
- No tomes bebidas alcohólicas.

Colesterol

- Evita comer vísceras como sesos, riñones, lengua, tripas, mollejas, tocino, chicharrones.
- Come verduras y frutas como cebolla, lechuga, brócoli, col de bruselas, espinacas, pimientos, tomate, manzana, naranja y toronja.
- Come leguminosas como frijol y chícharos.
- Incorpora a tu dieta cereales integrales como arroz integral, salvado, avena y maíz.
- Come nueces y almendras.