

*Como bajar el*  
***Colesterol***  
*en 30 Días*



*Una Vida Mejor*

¡Como Bajar El  
*Colesterol*  
En 30 Días!!!

## Tabla de contenidos

Colesterol: Una Introducción Básica

Comprender el colesterol

Sus arterias y el colesterol

Comida para bajar el colesterol

Niños y Colesterol

Dos grandes secretos que le pueden ayudar a bajar su colesterol

La importancia de las compras para bajar el colesterol

Medicamentos para bajar el colesterol y los tratamientos

Buenas noticias en bajar el colesterol

Cómo los cambios en su estilo de vida pueden afectar el colesterol

Su médico, su colesterol, y usted

Mitos sobre el colesterol que pueden estar afectando su salud

Recursos Colesterol Bueno

Colesterol Glosario

Conclusión

## Colesterol: Una Introducción Básica

Si usted está leyendo esto, entonces probablemente este muy preocupado por el colesterol. Si usted está preocupado es porque ha leído las estadísticas que sugieren que el colesterol alto, puede ser terriblemente perjudicial.

Si el eje de su preocupación es particularmente por usted mismo o bien porque alguien que usted conoce ha sido diagnosticado con tener altos los niveles de colesterol "malo", lo cierto es que todos podemos comenzar a aprender más acerca de este importante problema de salud.

De hecho, muchos expertos en salud creen ahora que los niveles altos de colesterol están entre los mayores problemas de salud a los que nos enfrentamos hoy en día. En este libro, usted aprenderá a tomar el control de su salud. A finales de este ebook, usted sabrá:

- ¿Qué es el colesterol y por qué es importante controlarlo con frecuencia.
- ¿Qué colesterol no puede estar demasiado alto, que puede provocar si estos sucede y que tratamientos pueden ayudarle a reducir el colesterol.
- ¿Cuáles son los pasos exactos a seguir para vivir una vida saludable para el corazón
- Los secretos que pueden hacer que el colesterol saludable sea alcanzado
- ¿Cómo hablar con su médico sobre el colesterol
- Los mitos que pueden afectar su salud
- ¿Qué comer para un corazón sano

. Y mucho más...

Puede utilizar este ebook como desee, realizar la lectura de una sola vez o leer sólo las secciones que le parezcan interesantes o más útiles.

Al final de este libro electrónico se encontrará con un glosario completo y útil que servirá para ayudarle a entender los términos básicos y también para refrescar términos y conceptos que aprenderá a medida que lee las páginas siguientes.

La idea principal de este libro es ayudarle a reducir el colesterol en tan sólo treinta días. Solo con utilizar muchos de los consejos y sugerencias que descubrirá aquí se sentirá mucho mejor.

Este libro no ha sido especialmente organizado para decirle qué hacer en los dos primeros días, la semana siguiente, y así sucesivamente, porque el colesterol no es un proceso paso a paso.

Varias cosas pueden contribuir al colesterol alto, y varias cosas pueden ayudar a disminuirlo. Los pasos que se deben tomar también varían con cada persona.

Este libro electrónico no dicta un riguroso régimen para combatir el colesterol, sino que simplemente le da las herramientas que necesita para desarrollar su propio programa de 30 días para un nivel de colesterol saludable.

Tenga en cuenta que, si bien los consejos y sugerencias que aquí encontrará pueden ser muy útiles, si usted siente que puede tener el colesterol alto, por favor, consulte a su médico de manera inmediata.

Su médico le puede ayudar en la elaboración de un plan para reducir el colesterol y también puede ayudar a determinar qué consejos de salud aquí descritos serán más efectivos para su situación particular.

Así que comience ahora mismo la lectura para bajar el colesterol y tener un corazón sano!

## Comprender el Colesterol

Para entender por qué es importante reducir el colesterol, es necesario entender primero qué es el colesterol. El colesterol es una sustancia cerosa o mejor dicho grasosa y es producida por el hígado.

Aunque el colesterol tiene efectos y es importante para la función general de la salud y el cuerpo, demasiado colesterol en el cuerpo tiene efectos perjudiciales.

El Colesterol forma cada célula dentro del cuerpo. Cuando el nivel de colesterol es apropiado, desempeña un papel que da vida en muchas funciones del cuerpo.

Cuando el colesterol se encuentra en un buen nivel entonces trabaja para construir y reparar las células, produce hormonas como el estrógeno y la testosterona, y produce los ácidos biliares que son probados para ayudar en la digestión de las grasas.

Con el exceso de colesterol en el cuerpo, sin embargo, los niveles pueden acumularse y causar daños causados por la obstrucción de sus arterias.

Esto lo pone en grave riesgo de sufrir diversas enfermedades, tales como problemas de corazón y derrame cerebral.

De hecho, la causa principal detrás de los ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares es la obstrucción de las arterias debido a los niveles altos de colesterol.

Cuando usted come alimentos saturados tales como lácteos, carne y huevos eleva el colesterol. Por otro lado, cuando usted come alimentos tales como frutas, verduras y granos, entonces puede mantener una salud óptima, ya que estos no contienen colesterol.

El colesterol alto se puede evitar! Con una dieta nutritiva, el 50% de los estadounidenses adultos con colesterol alto pueden recuperar su salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades como las que ya

describimos en un 2%. Esto se logra simplemente reduciendo el colesterol en un 1%.

El colesterol puede ser administrado de por vida con éxito! Se recomienda que visite a su médico de forma regular para mantener controlados sus niveles.

A medida que avanzamos con "30 días para bajar el colesterol" usted aprenderá diferentes maneras saludables y alternativas para controlar su colesterol sin tener que depender de medicamentos.

El propósito de este libro electrónico es para informar, educar y ofrecer opciones saludables para tener una vida más placentera.

### Descripción de los tipos de colesterol

Aunque la mayoría de la gente habla de "los niveles de colesterol" en realidad no son varios tipos de colesterol. De hecho, hay varias funciones corporales diferentes y varias sustancias diferentes que conforman nuestra comprensión del "colesterol".

Al igual que algunas grasas, el colesterol no puede disolverse en la sangre. En cambio, las moléculas llamadas lipoproteínas transportan el colesterol desde y hacia las células. Las moléculas están hechas de una capa externa de proteína y un núcleo interno de colesterol y triglicéridos, que es otra forma de grasa.

Las lipoproteínas equiparan el colesterol para moverlo a todo el cuerpo. Los dos tipos principales de lipoproteínas son:

#### 1) Las lipoproteínas de alta densidad (HDL.)

- HDL transporta el colesterol desde las células hasta el hígado.

- HDL se reutilizan o se convierte en ácidos biliares y son eliminadas.

Esto se conoce como colesterol "bueno". Debe asegurarse de que sus niveles de colesterol bueno en la sangre permanecen nivelados para mantener la salud cardíaca óptima, no deberá tener niveles muy bajos de colesterol HDL.

Recuerde que incluso cuando otros niveles de colesterol son normales - puede conducir a problemas cardíacos. A medida que trabaja para reducir el "colesterol malo" es importante también tomar medidas y mantener los niveles de HDL normal.

- HDL ayuda a garantizar la protección contra el riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebro vascular. HDL se compone de más proteína que los triglicéridos o el colesterol, y ayuda a eliminar el LDL de las paredes de las arterias.

## 2) Las lipoproteínas de baja densidad (LDL.)

- LDL transporta alrededor de 60\_70% de colesterol en todo el cuerpo y que se conoce como colesterol "malo".
- Los estudios muestran de manera concluyente que el colesterol alto conduce a mayor riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebro vascular.

Otros factores involucrados en este riesgo son la edad, sexo, tabaquismo, antecedentes familiares de enfermedad cardíaca y la diabetes mellitus.

Obviamente, cuando hablamos de tener "los niveles de colesterol" nos referimos a más de un número.

Para mantener una salud óptima, tendrá que conocer sus niveles de LDL y HDL y tendrá que trabajar duro para mantener los niveles en rangos saludables.



## Comprender las causas del colesterol alto

Además de la dieta, otras causas del colesterol alto son el estilo de vida, el sexo y la herencia de la persona.

Para algunos, mantener el colesterol en los niveles correctos y estar en forma, no les impide el desarrollo de altos niveles de colesterol malo.

Debido a factores de riesgo cardíaco, además de la dieta, algunas personas requieren un enfoque muy agresivo que incluye medicamentos para el colesterol. Vamos a abordar esta cuestión a medida que avanzamos en **"30 días para bajar el colesterol."**

## Cuestiones de estilo de vida y el colesterol alto:

- Cuando se opta por la comodidad de comer más de la nutrición, nos estamos preparando para los problemas. Comer alimentos de preparación rápida, ayuda a subir esos niveles de colesterol malo, ya que estaría comiendo demasiadas grasas y sales, que puede elevar nuestros niveles de colesterol malo.

Además, un estilo de vida más sedentario contribuye también a niveles poco saludables de colesterol. Si desea ver una representación gráfica de esto, considere alquilar una película, en realidad un documental "Supersize Me".

Esta información documenta los intentos de un hombre por sobrevivir consumiendo alimentos de preparación rápida y poco ejercicio. Los resultados sobre el colesterol y la salud del cuerpo en sólo 30 días son verdaderamente aterradores.

- Una visita a un nutricionista o dietista pueden ayudar a todos a entender las muchas razones de comer de manera correcta para tener una salud óptima. Nunca es demasiado tarde para comenzar en este camino.

- El ejercicio regular es una manera efectiva para reducir el colesterol y mantener la fuerza natural del cuerpo para funcionar mejor.

Con tan sólo 20 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar cada día, se reduce el colesterol. El ejercicio no tiene por qué ser extendido y extenuante.

Actividades simples que lo pongan en movimiento y que le gusten lo suficiente como para repetirlas casi siempre, es lo más adecuado.

#### Dieta:

- Una consideración importante en la alimentación es la elección de grasa es inferior.
- Comprar los aceites de cocina que son insaturados. Usar aerosoles de aceite vegetal para reemplazar los aceites pesados siempre que sea posible. Reducir el uso total de aceites aún más mediante el uso de técnicas de cocción que requieren poco o nada de aceite.

#### Edad y género:

- Aumentar los niveles de colesterol con la edad. Las mujeres generalmente tienen un nivel inferior que los hombres de la edad de 50 a 55. Una vez que una mujer comienza la menopausia, el nivel de colesterol comienza a aumentar.
- Aunque no hay mucho que usted puede hacer acerca de su edad, puede asegurarse de que la edad no supone una amenaza para la salud del corazón por seguir un estilo de vida saludable y la dieta y haciendo que sus niveles de colesterol permanezcan controlados.

#### Patrimonio:

- La genética juega un papel clave en la salud de una persona y esto incluye la cantidad de colesterol que usted pueda tener.

- Averigüe si su familia ha librado batallas con los altos niveles de colesterol y luego lleve este derecho a la atención de su médico de inmediato.

Si usted tiene un historial familiar de enfermedad cardíaca y los niveles altos de colesterol, tendrá un trabajo más duro y deberá empezar cuanto antes de la adopción de un estilo de vida saludable y un correcto plan de alimentación.

## **Capítulo 3**

### **Sus arterias y el colesterol**

El trabajo de las arterias es bombear la sangre. La aorta dorsal es la rama de la arteria principal hacia fuera en muchas arterias más pequeñas. Cada sistema del cuerpo tiene arterias que se encargan de proporcionar la sangre rica en oxígeno que nos mantiene vivos.

Demasiado colesterol en la sangre - especialmente el colesterol malo – evita que las arterias trabajen lo mejor posible.

Los altos niveles de colesterol malo pueden incluso evitar que las arterias funcionen en absoluto, ya que el colesterol puede conducir realmente a obstrucciones en sus arterias.

Por esta razón, es fundamental entonces mantener las arterias libres de colesterol malo para la salud óptima.

Las arterias son construidas con un exterior duro y un interior suave y liso. Cada arteria tiene tres capas específicas:

- La capa externa
- La media (muscular) capa
- La capa interna.

Cada uno está formado por células epiteliales. La capa intermedia es elástica y muy fuerte. Esto ayuda a bombear la sangre del cuerpo.

La capa interna es suave y permite que la sangre fluya con facilidad. A medida que el corazón late, las arterias se expanden y se llenan de sangre. El corazón se relaja y produce suficiente fuerza para empujar la sangre a través.

En una persona sana, este sistema funciona con eficacia y la sangre puede transportar el oxígeno y otros elementos esenciales en todo el cuerpo.

Las enfermedades llenan las arterias con depósitos de grasa y esto

se convierte en un peligroso obstáculo para la buena salud. Con los niveles altos de colesterol se llenan las arterias con sustancias gruesas e impiden que su cuerpo funcione bien.

Su corazón se vuelve hambriento de sangre necesaria. Si esto sucede con bastante frecuencia puede sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

La causa principal de enfermedades del corazón son el engrosamiento de los depósitos grasos en las arterias, y la razón principal detrás del bloqueo de las arterias es un alto nivel de colesterol malo.

Esto significa que si usted quiere prevenir la enfermedad cardíaca, ataques cardíacos y derrames cerebrales, entonces necesita mantener sus niveles de colesterol en un rango saludable.

Incluso con los niveles de colesterol al "límite"- o los niveles de colesterol malo que se elevan, pero que a la vez no se considera "muy malo" - puede aumentar sus probabilidades de padecer algún tipo de enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

No importa cuál sea su estado de salud actual, llevar una mejor dieta y hacer ejercicio puede ayudarle a mantenerse sano.

Considere lo siguiente: las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte en América. La reducción de los niveles de colesterol a través de una dieta saludable para el corazón y el régimen de ejercicio es una de las mejores maneras de prevenir enfermedades del corazón.

¿Por qué no le gustaría tener los sencillos pasos necesarios para reducir el colesterol y disfrutar de una vida mejor y de posiblemente más tiempo?

## **Capítulo 4**

### **Comida para bajar el colesterol**

Comer es una de las cosas que puede afectar su nivel de colesterol en gran medida. Si usted tiene el colesterol demasiado alto, los alimentos que come puede ser una de las cosas que si puede controlar con mayor eficacia y rapidez para bajar el colesterol.

De hecho, si usted tiene niveles elevados de colesterol, una dieta saludable es la única cosa absolutamente necesaria de hacer para garantizar la salud del corazón.

#### **La adaptación a una dieta rica en colesterol**

Una vez que su médico le ha confirmado que tiene el colesterol alto, usted puede tomar medidas para recuperar su salud siguiendo una dieta baja en colesterol y baja en grasas.

Ser fiel a una dieta saludable le asegurará de que pueda reducir los niveles totales de colesterol hasta en un 15 por ciento. Como beneficio adicional, este tipo de dieta también le hará sentirse en general, más saludable así como también mas energético.

Usted se beneficiará más con un programa de ejercicio regular y esto aumentará el colesterol "bueno" (HDL) y obtendrá un paquete total de una vida sana. Haga esto y dentro de tan solo 30 días, usted experimentará un sentido renovado de la energía y vitalidad. Los efectos serán inmediatos.

A raíz de una baja en el colesterol gracias a una dieta rica y baja en grasas deberá hacer lo siguiente:

- Obtener menos del 7% del total de calorías en su día de grasas saturadas. De hecho, tratar de reducir su ingesta de grasas saturadas en la medida de lo posible.

Su médico puede incluso recomendar que ingiera un menor porcentaje de sus calorías provenientes de grasas saturadas,

especialmente si usted tiene el colesterol muy alto.

- Recibir 25\_35% o menos de las calorías totales de un día de la grasa. Una vez más, su médico le puede recomendar que consuma una cantidad aún menor (o mayor) de grasa que esto.
- Consumir menos de 200 miligramos de colesterol de la dieta de cada día, o seguir los límites de colesterol de la dieta que su médico establece para usted.
- Limite su consumo de sodio a 2400 miligramos al día. La sal del mar es una opción mejor, pero reduciendo su consumo de todas las sales recibirá el mayor beneficio.
- Usted debe ser resuelto a comer calorías sólo lo suficiente para mejorar su peso saludable y reducir su nivel de colesterol en la sangre.

El exceso de peso puede contribuir para disminuir el colesterol y enfermedades del corazón. Si necesita ayuda será momento de consultar con un nutricionista o dietista.

- Rechazar los alimentos elaborados con grasas trans nocivas como la margarina, aderezo para ensaladas y salsas.
- Disfrute de altos contenidos de fibra soluble en alimentos. Estos alimentos incluyen:

- \_ La avena, el centeno y la cebada
- \_ Las frutas (sobre todo tratar de naranjas y peras)
- \_ Las verduras (especialmente las coles de Bruselas y zanahorias)
- \_ Guisantes y frijoles secos

- Evite los siguientes alimentos para mejorar su salud:

\_ Alimentos elevados en colesterol, estos pueden aumentar su nivel de colesterol en la sangre. Los alimentos ricos en colesterol incluyen:

- Carnes de órganos (esto incluye el hígado, que puede ser consumido en pequeñas cantidades)

- Yemas de huevo
- lácteos enteros
- fritos y los alimentos procesados son a menudo altos en grasa y sal, estos pueden causar estragos en la salud del corazón.

Límite y coma con moderación en todo caso:

- alimentos altamente procesados, y en especial las carnes procesadas tales como fiambres, salchichas, hot dogs, mortadela, salami y carnes rojas grasas.
- Todos los alimentos que deban realizarse fritos.

### **Nota:**

• Se producen comidas que tienen menos grasas saturadas al intentar los siguientes métodos de preparación de los alimentos:

- Horneados
- Asados a la parrilla
- Microondas
- Pochar
- Vapor
- Grillados
- Asado (sólo si se elimina las grasas que se funden en el proceso)
- ligeramente salteados o saltear con caldo bajo en grasas y bajos en sal-

### **Selección de sus alimentos**

Disfrute de una amplia variedad de alimentos con regularidad, incluyendo cortes selectos de carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces cada semana.

Además, usted puede mantener sus niveles de colesterol en la sangre bajo de la siguiente manera:

- Elija cocinar pollo y pavo aun con el pellejo. Usted puede



mantener la piel para conservar los jugos siempre y cuando se la quita antes de comer.

- Al seleccionar la carne, elija cortes más magros, carnes blancas, y los cortes que tienen textura de menos blancos. El blanco "mármol" es la grasa que puede aumentar sus niveles de colesterol.
- Seleccione peces como el bacalao, ya que este tiene menos grasas saturadas que las carnes de pollo o incluso otras carnes.
- Incluso los cortes más magros de carne, pollo, pescados y mariscos tienen grasa saturada y colesterol, por lo tanto limite su ingesta diaria de 6 onzas o menos.
- Recuerde: Usted puede aumentar la fibra soluble si LDL no se reduce lo suficiente de la reducción de grasas saturadas y colesterol.

### Llevar una Alimentación Saludable

Una de las mejores cosas que puede hacer por sus niveles de colesterol es comer más frutas y verduras frescas.

No sólo estos alimentos no tienen colesterol de la dieta que pueden elevar sus niveles de colesterol malo, sino que además algunas frutas y verduras se han relacionado con reducir el colesterol en los pacientes.

Los estudios de investigación han demostrado en numerosas ocasiones que una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo si está preocupado acerca de su nivel de colesterol, es comer más frutas y verduras frescas.

Los estudios también demuestran a menudo que en general se come menos frutas y verduras frescas de lo que se debería comer, un hecho que a menudo se ha sugerido como una de las principales causas para los niveles más altos de colesterol y los niveles de enfermedades del corazón

- por no hablar de los índices más altos de la obesidad – a los que nos enfrentamos como sociedad. En pocas palabras, las naciones que comen más frutas, vegetales y granos son más sanas - y tienen menores niveles de colesterol en su conjunto.

Como bono adicional, usted no tiene que preocuparse tanto por comer demasiadas frutas y verduras. Mientras que usted no desee comer en exceso, puede comer muchas más frutas y verduras frescas que los productos cárnicos y permanecer totalmente saludable.

Sólo se puede comer pequeñas porciones de productos de origen animal antes de tener que preocuparse por el contenido de colesterol.

Con las verduras y frutas, no hay tal preocupación. Si siempre se ha sentido privado, mientras seguía rigurosas dietas bajas en grasa en el pasado, puede evitar esto en el futuro, simplemente por comer más frutas y verduras frescas.

Aumentar el consumo de productos frescos (no enlatados, no escalfados, edulcorados o no hervidos) los frutos y hortalizas de manera significativa debe ser su primer objetivo al tratar de bajar el colesterol en los próximos 30 días.

Una de las maneras más fáciles de introducir más frutas y verduras en la dieta es comer diferentes tipos de frutas y verduras. Cuando la mayoría de nosotros piensa en "verduras" pensamos solamente en unas pocas.

De hecho, hay muchos tipos de deliciosos productos frescos por ahí con los que puede crear comidas espectaculares al mismo tiempo que reduce el colesterol.

Tenga en cuenta todas las verduras que no ha probado aún (por favor, tenga en cuenta que esta lista no es completa - son demasiadas las verduras que puede comer como para enumerarlas aquí - y por favor tenga en cuenta que algunos de estos vegetales se pueden clasificar como frutas):

- Brotes de alfalfa
- Anís
- Alcachofa
- Rúcula
- Espárragos
- Aguacate
- Frijoles (hay diferentes tipos de frijoles, algunos ejemplos son: frijol negro, frijol Borlotti, habas, garbanzos, judías verdes, judías, habas, frijoles de soya, frijol rojo, frijol mungo, frijol blanco, habas con judías azuki,y muchos otros)
- Brotes de soja
- Lentejas
- Guisantes (de nuevo, hay muchas marcas de deliciosos guisantes, lo más probable es que muchos no los haya probado antes. Estos pueden incluir arvejas, guisantes verdes, guisantes, y muchos otros)
- Las remolachas y hojas de remolacha
- Bok Choy
- Árbol del pan
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Col (hay muchos tipos, que van desde el rojo y el verde, de la col china y otros)
- Calabrese
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Acelga
- achicoria
- Collard
- Maíz
- Apio
- Daikon
- Berenjena
- Escarola
- Hinojo (hinojo conjunto, no sólo las semillas, se puede utilizar en la cocina)

- cola de mono
- Frisee
- Ajo
- Cebollino
- Kai\_lan
- Kale
- Colirrábanos
- Puerro
- hierba de limón
- Cebollas
- Lechuga (si usted siempre ha comido la lechuga iceberg, quedará impresionado por la variedad de lechugas por ahí, incluyendo Bibb y muchos otros)
- Hongos (champiñones, aunque se suele servir junto a las verduras, es un hongo. Hay muchos tipos de hongos, de la común a lo exótico, y fácilmente se pueden comprar frescos o secos para darle sabor a casi todas las comidas)
- Hojas de mostaza
- Ortigas
- okra
- Pimiento (de pimientos picantes como el chile habanero y otros dulces verdes, los pimientos de color naranja, amarillo y rojo, estos vegetales son muy buenos para usted y muy sabrosos)
- La espinaca
- Radicchio
- Rapini
- Chirivías
- Rábanos
- Rutabaga
- nabo y hojas de nabo
- Skirret
- Calabazas (hay muchos de estos, de nogal de bellota a las calabazas y las calabazas. También asegúrese de probar auyama y calabaza espagueti)
- Zucchini
- Pepino
- Tomates (estos van desde los tomates de invernadero a los

tomates cereza y uva, no sólo su tamaño, hace la diferencia, también sus gustos difieren)

- Tubérculos
- Las papas (de ñame y la batata, a las patatas, patatas rojas, y otros, estos vehículos presentan una variedad casi infinita)
- El agua de castañas
- El berro

Tenga en cuenta también todas las frutas frescas que no han probado aún:

- Las manzanas (hay una variedad casi infinita de ellas, algunas muy raras Pruebe las siguientes variedades.:
  - Akane, Arlet, ruborización Braeburn de Oro, Cangrejo Centenario, Cacique, Cortland, Imperio, Emperatriz, Fuji, Gala, Honey Crisp, Sinap Jonagold, Kandil, la libertad, Mantet, McIntosh, Mutsu,
  - Norte espía, Patricia, Astrachan Rojo, Rojo Secor, Russet, Starr, Virginia Gold, Yataka, amarillo transparente, Wilson jugoso, y los muchos otros disponibles en su tienda de comestibles y mercados de agricultores)
- Albaricoques
- Los plátanos (prueba de frutas Banano, Banano de Apple, el orito, plátano horneado, plátanos Roja, y otros)
- Las bayas (fresas, además de la habitual y las frambuesas, hay Zarzamoras, moras, moras-frambuesa, moras, wineberries, berberis, arándanos, moras, arándanos, arándanos, arándanos rojos, agracejo, grosellas, bayas de saúco, grosellas, nannyberries, uvas de mar, crowberries, y otros)
- Las cerezas (de guindas, cerezas Monmorency, y las cerezas dulces como los rusos Negro, Chinook, Lapins Hedelfingers, y otros)
- Clementinas
- Fechas
- Figuras
- Los frutos
- Las uvas (hay muchos, muchos tipos, que van desde los verdes

pálido a púrpura muy profundo)

- Guayaba
- kiwis
- Kumquat
- Los limones y limas
- Lichi frutos
- Mangos
- Melones (Red de agua, Canarias, melón, yuca, melon, sandia, y otros)
- Nectarinas
- Naranjas
- Papayas
- frutas de la pasión
- Melocotones
- Las peras
- Caquis
- Las piñas
- Ciruelas (incluidas Monte Ciruelo.)
- Granadas
- Pomelo
- Ruibarbo
- La fruta estrella
- Sweety
- Qunices
- Mandarinas
- tangelos
- Frutas Ugli

¿Hay frutas y verduras en esta lista que no ha probado? Hay posibilidades de si lo haya. El hecho es que la mayoría de nosotros hemos degustado e sólo una pequeña fracción de las frutas y verduras que están ahí fuera.

Cuando decimos que "no me gustan" las frutas y verduras o cuando decimos que "se cansa" de ellas, lo que realmente estamos diciendo es que no tenemos bastante variedad de frutas frescas y verduras en nuestra dieta.

Mire hacia atrás en la lista de frutas y hortalizas - trátelas como si fuera una lista de las aventuras de alimentos que podría tener con los alimentos. ¿Qué alimentos tienen un sonido exótico o interesante?

Dese una oportunidad hoy en día y recoja algunas frutas o verduras frescas, de esas que usted nunca había intentado antes. Sus papilas gustativas y su nivel de colesterol se lo agradecerán.

Darse cuenta de que estas listas de frutas y verduras no es del todo completa - es sólo una manera de empezar a descubrir nuevas frutas y verduras.

Que sea una misión para encontrar nuevas frutas y hortalizas y sienta lo emocionante que puede ser disfrutar de gustos nuevos para bajar su colesterol.

El secreto de comer alimentos bajos en grasa es hacer que los alimentos correctos sean lo más atractivos posible. Cuando haya muchos tipos de alimentos saludables y deliciosos para elegir, que, naturalmente, elija los alimentos que son buenos para usted y para su corazón.

La introducción de una gran variedad de frutas y hortalizas frescas en su dieta es una forma segura de hacer esto.

Durante los próximos 30 días, utilice esta lista de frutas y verduras. Imprima la lista y marque todas las frutas y verduras que no ha probado nunca.

Que sea una misión para comprar algunas frutas y hortalizas frescas que jamás ha saboreado.

De hecho, cada semana, encontrará una gran variedad de frutas y hortalizas frescas que no ha probado y podrá comenzar a disfrutarlos.

Lee sobre nuevas variedades de frutas y hortalizas y trate de incorporarlas a su dieta. Esto añade variedad a su dieta y hacer que sea mucho más fácil comer un montón de los alimentos que necesita para bajar el colesterol y mantenerse sano.

## Cocina y Colesterol

Si quiere bajar su colesterol, usted deberá cocinar sus propias comidas con más frecuencia.

Esto se debe a que muchos restaurantes añaden un montón de grasa y utilizan sal en grandes proporciones para sus alimentos con el fin de añadir buen precio, textura y sabor.

Los alimentos de conveniencia, por supuesto, son conocidos por ofrecer una mala nutrición y un montón de grasa, sal y azúcar.

Si desea bajar el colesterol en los próximos 30 días, tendrá que evitar todos los restaurantes de comida rápida, la comodidad y las comidas ya envasadas.

Esto no es difícil de hacer, incluso si se pierde en la cocina. Hay un número de maneras muy rápidas y fáciles de asegurarse de que usted puede prepararse las comidas más sabrosas y de fácil proceso y lo que es más importante sin colesterol - no importa cuán acosado este su horario.

Algunas recetas de comida casera sin colesterol:

- Si usted está muy ocupado y cansado al final de un largo día, una ensalada y un bocadillo, le tomara menos tiempo de prepararlos de lo que se tarda en llamar a la pizzería.

Envuelva un poco de verduras en una tortilla, corte más verduras en una ensalada, y rocíe la ensalada con aceite de oliva y jugo de limón.

Use un puré de aguacate o salsa sin sal en su sándwich, como bocadillo. Olvídense e las preparaciones para sopas, frituras y toda clase de comida rápida.

- Mantenga los productos frescos a la mano y no se tiene manteniendo los alimentos preparados y comida chatarra en su casa.



- Elija productos frescos - los más frescos posibles. Esto no sólo es más saludable para usted, sino que también tendrá menos grasa y sal en su cocción y podrá disfrutar de alimentos son sabrosos por sus ingredientes.

- Buscar recetas bajas en grasa y fáciles sin colesterol en libros de cocina y un realice un plan para hacer estas recetas. Hay muchos libros de recetas en su biblioteca local - y muchas de estas recetas tienen la función de ser saludables para el corazón y rápidas de hacer.

No pase por alto los libros de cocina que ofrecen comida China, la comida japonesa, primas, vegetariana, y recetas de la India.

A menudo se trata de prevenir problemas de corazón y contienen una variedad suficiente para mantenerlo feliz con su dieta baja en grasa para siempre.

- Compre algunas hierbas frescas. Utilice estas para agregar sabor a su cocina en lugar de depender de la sal. Si tiene que usar la sal, utilice sólo una pizca de sal de mar, de la mejor que se pueda comprar.

- No utilice recetas que no pueden separarse o cambiar los ingredientes a las alternativas más saludables. Utilice aceite de oliva en lugar de buena mantequilla, productos bajos en grasa en lugar de la clase regular y experimente con cortar la sal de las recetas por completo.

La cocina para bajar el colesterol no es muy difícil.

Hay algunos alimentos básicos que pueden ayudar a que cualquier persona pueda mantener su salud en buen estado:

Estos son algunos ejemplos de los alimentos más recomendados para bajar el colesterol:

Ensaladas: Incluso si usted no es un excelente cocinero, puede crear fácilmente una ensalada que sea atractiva. Basta con cortar un poco de sus vegetales verdes favoritos (mezcla de mezcaltina, pepinos, tomates, zanahorias, el calabacín, las hierbas) y adornar con unas cuantas nueces.

Usted puede hacer su propio aderezo de mezcla de hierbas (como la albahaca o tomillo) y un chorrito de limón o bien puede elegir aderezos preparados que son muy bajos en sal y grasas.

También puede crear una ensalada muy baja en grasa con aderezo, combinando medio aguacate con algunas hierbas y jugo de limón.

Evite el pan frito, trocitos de tocino, productos de leche como quesos, huevos y otros alimentos altos en grasa en sus ensaladas. Si deseas añadir la carne a su ensalada, lo mejor sería optar por pollo sin piel.

Ensaladas de frutas: cortando algunas frutas, bayas, y limones se puede hacer una ensalada bonita y atractiva y muy baja en grasa.

Si está utilizando las manzanas u otras frutas que tienden a teñirse de "marrón" en su ensalada, un chorrito de jugo de limón sobre la ensalada mantendrá sus vegetales y frutas atractivas y saludables.

Una ensalada de frutas es una opción excelente, especialmente para el desayuno o una comida más tarde y es conveniente incluso para los que tienen el colesterol muy alto y que deben seguir una dieta muy baja en grasa y colesterol muy bajos.

Sándwiches: son muy fáciles de hacer. Sólo tiene que elegir panes saludables o pitas o tortillas que son bajos en grasas y sales. Elegir un montón de verduras para el sándwiches.

Evite los alimentos altamente procesados, es decir delicatessen y embutidos. En cambio, elija el uso de pollo magro y sin piel o de otras aves de corral.

En lugar de las grasas o la mayonesa en los sándwiches - lo que puede aumentar el contenido de grasa en el sándwiches considerablemente – puede dar sabor a su sándwich con cebollas dulces frescas, mostaza baja en sodio o salsa de hierbas.

Pastas: Hay una serie de pastas disponibles, a partir de pasta fresca y pastas secas para pastas vegetales y pastas de arroz. Todos pueden hacer a las comidas deliciosas y amigables para el corazón en cuestión de minutos.

Basta con cocinar la pasta en una olla. Destruya sus vegetales favoritos o córtelos en trozos muy pequeños. Combinar los vegetales con un bajo contenido de sodio y de pollo bajo en grasa o caldo de verduras y cocine hasta que las verduras estén suaves, pero aún crujientes.

Agregue la pasta y revuelva hasta que los vegetales tomen la consistencia deseada. Añada las hierbas frescas favoritas (albahaca es una buena opción) y mézclelo. Esto puede ser una combinación muy sabrosa y es todavía muy saludable para usted.

Vera que puede hacer comidas similares con arroz o queso de soja de bajo contenido graso. Muchos platos de pasta preparada usan un montón de sal o salsas a base de crema, pero una combinación de esta receta le puede dar una buena comida con menos grasa.

Batido: Combine sus frutas frescas favoritas en una licuadora con jugo de fruta fresca y un chorrito de miel. Combine hasta que se mezclen. Esto hace que un aperitivo excelente y muy saludable.

También puede ser un gran desayuno rápido en los días en que usted está en un apuro. Experimente con diferentes combinaciones de frutas para encontrar todos los gustos.

Refrigeración o congelación, incluso con algunas de las frutas, antes de servir se puede producir una bebida agradable fría que es perfecta para el verano.

Si siente deseos de postres, puede agregar una pequeña cantidad de yogurt congelado e muy baja grasa a esta receta y el uso de frutas congeladas para conseguir una alternativa sabrosa y fácil de helados y otros postres.

Platos a la parrilla: El cepillado verduras y carnes magras con jugo de limón y hierbas y asar en la barbacoa es una excelente manera de disfrutar sin grasa, los alimentos que son fáciles y rápidos de crear.

Lean platos de carne: Cuando haya elegido sus cortes magros de

carne, puede hacer que estos alimentos sean aún más saludables al reducir la cantidad de grasa que utiliza en su elaboración.

Por ejemplo, el marinado de aves de corral y otras carnes en jugo de limón y eneldo fresco o en puré de frutas y hortalizas, es una forma para disfrutar de un montón de sabor en su cocinar sin agregar grasa.

En las tiendas de peces, se puede obtener tabloncitos de cedro que son perfectos para hornear o asar pescado - simplemente coloque el pescado en el cedro, cubra con el jugo de limón y las hierbas y lleve a la parrilla o al horno hasta que esté hecho.

Postres y Bocadillos: La limitación de los postres y aperitivos, en general, puede ayudarle a controlar su peso y su consumo de calorías y así mantener el corazón saludable.

Si absolutamente anhela un postre o merienda, puede darse un gustito, sin embargo, trate de evitar el ansia con fruta fresca.

Si esto no funciona, de vez en cuando coma postres bajos en grasa y aperitivos tales como pastel de ángel, higo y barras de fruta, yogur bajo en grasa, sorbete de fruta, gelatina animal, o galletas Graham, galletas, budines hechos con leche baja en grasa.

Sin embargo, estos productos todavía se hacen a menudo y contienen sodio, un montón de calorías y algunas grasas, por lo que excederse en estas ciertamente no le permitirá mantener su corazón sano.

Además, tenga cuidado de leer las etiquetas de estos bocadillos y trate de siempre elegir las marcas con menos azúcar, calorías, grasa y sal que se pueda.

## EXAMEN

Una dieta baja en colesterol se logra consumiendo alimentos bajos en grasas saturadas y concentrándose en lo siguiente:

- Usar hierbas en lugar de sal en la cocina.
- Consumir leche sin grasa, leche descremada, o 1% de productos lácteos
- Tenga cuidado con las bebidas embotelladas y enlatadas y en especial para las bebidas deportivas - muchos son muy ricos en sodio, calorías y azúcares.
- Elija sólo carnes magras. Disfrute de carnes blancas, pescados y aves de corral en vez de carnes rojas.
- Coma bastantes peces
- Disfrute sólo del pollo sin piel
- Seleccione un montón de alimentos de grano entero
- Coma porciones de frutas
- Lea las etiquetas de alimentos y elija alimentos bajos en grasas (especialmente saturadas, poli insaturadas y grasas hidrogenadas), sodio y colesterol.
- Elija alimentos frescos en lugar de procesados, con especias, preparados, conservas en escabeche, etc. Si usted no puede encontrar los productos frescos de temporada, trate con los alimentos congelados que no tienen salsas u otros ingredientes añadidos.
- Coma porciones de verduras

## **Capítulo 5**

### **Los Niños y el Colesterol**

Mucha gente asume que el colesterol elevado es un problema que afecta a los adultos de mediana edad solamente. De hecho, muchas personas ni siquiera se preocupan por su colesterol cuando son más jóvenes, comen todos los alimentos de conveniencia grasos que quieren, y asumen que una dieta temprana no hace ninguna diferencia.

Nada podría estar más lejos de la verdad. Es increíble la cantidad de niños de hoy sufren de colesterol alto. De hecho, el número de niños que están tomando medicamentos para el colesterol va en aumento!

Algunos estudios han sugerido que una infancia de pobres opciones alimenticias puede contribuir al aumento de colesterol en el futuro.

Además de esto, muchos de los hábitos alimentarios aprendidos en la infancia afectan a la manera de comer en la edad adulta. Los niños que están acostumbrados a comer alimentos con alto contenido en grasas y alimentos de conveniencia son más propensos a tomar las mismas decisiones de adultos.

El cambio a alimentos saludables en la edad adulta puede ser más difícil para los niños que han hecho la elección de alimentos menos que saludables para el corazón durante toda su vida.

Por todas estas razones, el control de la ingesta de alimentos y estilo de vida incluso en los primeros años de vida, puede contribuir a la salud del corazón de toda la vida y los niveles de colesterol bueno.

Si usted tiene niños, puede ayudar a garantizar su salud ayudándolos a elegir los alimentos correctos que pueden controlar sus niveles de colesterol ahora y más adelante en la vida.

De hecho, si usted y otros miembros de su familia tienen el colesterol alto, es necesario introducir a sus hijos la costumbre de comer saludable para el colesterol, es importante que estos

sucedan de la edad más temprana, sus hijos pueden tener un riesgo mayor de desarrollar colesterol alto.

Por suerte, no es tan difícil de enseñar a sus hijos a tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos y estilo de vida que son saludables para el corazón:

- Enseñe a sus niños sobre la alimentación saludable y el colesterol. Si usted tiene el colesterol alto, es posible que desee hablar con sus hijos acerca de esto.

Los niños informados son más capaces de tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos que pueden ayudar a mantener sus niveles de colesterol saludables más adelante en la vida.

- Deje que los niños a elijan los alimentos saludables para ellos mismos. Dé a sus hijos algunos conocimientos de por qué comer frutas, verduras y otros alimentos que les gusta. Lea libros de cocina saludables para el corazón y deje que ellos le ayuden a decidir qué recetas probar.
- Tenga cuidado con las actitudes de los alimentos y el colesterol que transmite a sus hijos. Los niños captan las señales emocionales de sus padres. Si el tratamiento de una dieta rica en colesterol se usa como un tipo de castigo, sus hijos probablemente lo verán de la misma manera.

Si sus hijos lo ven a su vez, buscando refugio en la comida basura, grasas etc. cuando está deprimido o estresado, es probable que hagan lo mismo.

Muchos padres son comedores quisquillosos y pasan esto a sus hijos, que es un mal terrible. Los comedores quisquillosos no tratan de incorporar los diferentes alimentos sanos que hay, simplemente porque los alimentos son "diferentes".

- No recompense a los niños con los alimentos. Si su hijo le va bien en un deporte o en la escuela, no lo lleve a un restaurante para llevar a cabo una celebración.

Sería mucho más conveniente darles lecciones de montar a caballo o dejar que elija un juguete o actividad favorita en su lugar.

Muchos padres se ven tentados a mantener los alimentos dulces como los bizcochos y tortas para "ocasiones especiales" y "regalos especiales", pero esto sin darse cuenta hace que los niños asocien los alimentos azucarados en las buenas y en las verduras con el castigo o la vida cotidiana.

- Lleve a realizar las compras de alimentos a los niños - especialmente cuando usted está haciendo compras para los productos frescos.

Deje que sus hijos elijan qué verduras, frutas y otros alimentos saludables que les gustaría comer. Anime a sus hijos para decidir que las frutas y hortalizas pueden ser sabrosas. Trate de convertir su viaje de compras en una aventura y sus niños pueden ser más propensos a comer sus frutas y verduras, sin problemas.

- Controle lo que sus hijos comen. Como padre, es su responsabilidad asegurarse de que sus hijos coman tres comidas al día, que incluyen alimentos que son bajos en grasas y altos en nutrientes. Reducir la cantidad de azúcares y grasas que sus hijos comen y limitar la cantidad de comida basura está permitido.

- Participar en el programa escolar de su hijo almuerzo o en la cafetería. Muchas escuelas ofrecen almuerzos escolares menos que saludables, uno ejemplo de ello, son las máquinas expendedoras llenas de alimentos azucarados.

En varias escuelas, sin embargo, los padres se han unido para obligar a los consejos escolares a proporcionar una mejor selección de alimentos para los estudiantes.

Use esto como su inspiración para asegurarse de que su hijo pueda elegir alimentos saludables en la escuela.

- Si usted está preocupado acerca de lo que comen sus hijos, considere la posibilidad de tomar una consulta con un nutricionista que pueda ayudarle a aprender lo que debe comer.



- Incluso si el niño tiene niveles elevados de colesterol, debe tener presente que los niños en etapa de crecimiento necesitan más grasas y nutrientes que los adultos.

No bastara con colocar a su hijo en una dieta muy baja en grasa, será necesario consultar con un pediatra para encontrar un plan de dieta que puede ayudar a su niño a crecer, manteniendo el colesterol bajo y controlado. Una dieta demasiado baja en grasa puede afectar el desarrollo de la infancia.

- Enseñe a sus hijos sobre los peligros de fumar. Fumar es un factor de riesgo para el cáncer, enfermedades cardíacas y el colesterol alto.
- Haga que sus hijos realicen ejercicio. Prácticamente todos los expertos en salud están de acuerdo en que los niños actuales no hacen suficiente ejercicio.

Esto tiene efectos desastrosos sobre los niveles de colesterol y la salud en general. Una de las mejores cosas que puede hacer para mantener a sus hijos lejos de los peligros del colesterol alto es conseguir que hagan ejercicio por lo menos un poco cada día.

Encuentre una actividad que disfruten y anímelos en su actividad.

- Si su hijo fuma, tiene sobrepeso o tiene por lo menos un padre que tiene un nivel de colesterol de más de 240mg/dl, su hijo está en un mayor riesgo de colesterol alto - incluso a una edad temprana.

Lleve a su hijo al médico - especialmente si su hijo tiene más de uno de los factores de riesgo - por un chequeo completo de verificación de colesterol.

## **Capítulo 6**

### **Dos grandes secretos que le pueden ayudar a bajar su colesterol**

La mayoría de nosotros sabemos lo que tenemos que hacer para reducir nuestro colesterol...

Enfrentémoslo, a la mayoría de nosotros nos han enseñado qué alimentos son saludables y bajos en grasa y que son menos que bueno para nosotros.

Sin embargo, la adopción de una dieta muy baja en grasa y más saludable, cambiar el estilo de vida es difícil a menudo, especialmente si ya llevamos algún tiempo viviendo de esta forma.

A pesar de que puede saber qué alimentos debe recurrir para llevar a cabo los cambios de estilo de vida y que tiene que hacer, no siempre hace lo correcto.

Si usted está inventando excusas o teniendo dificultades para pegarse al plan de la dieta de su médico o nutricionista le ha dado para ayudarlo a controlar su nivel de colesterol, considere estos dos secretos que pueden ayudar a reducir su colesterol en los próximos 30 días, de una forma mucho menos dolorosa:

#### **Secreto # 1: La publicidad puede ayudar a reducir su colesterol.**

Parece una locura, pero la publicidad le puede ayudar a reducir el colesterol, es probable que debido a la publicidad es que tenga una gran parte de su nivel de colesterol alto.

Piense en esto: ¿por qué come en la forma en lo que lo hace? Al menos una parte de la razón tiene que ver con el comportamiento aprendido.

Usted aprendió a comer algunos alimentos como un niño, pero también han aprendido a asociar ciertos alimentos con ciertas ideas e ideales - y es probable que este ha sido el efecto de los anunciantes.

¿Reconoce asociar el champagne y trufas con las cenas elegantes? Las patatas fritas y cerveza con una noche de diversión? Los lattes con amigos del trabajo?

Los anunciantes gastan millones y miles de millones de dólares para que usted coma sus alimentos - incluso cuando los alimentos son procesados y contribuyen directamente al aumento de colesterol.

Imagínese por un momento una hamburguesa, lo más probable es que haya aparecido la imagen de la hamburguesa que ve en los anuncios - una hamburguesa grande, jugosa con todos los ingredientes.

Cuando usted piensa en una ensalada, no puede obtener la misma claridad de imagen fuerte en la cabeza, simplemente porque las ensaladas y las verduras se anuncian mucho menos.

Piense en los anuncios de alimentos en los últimos diez días que ha visto. Lo más probable es, que eran para los alimentos procesados menos saludables.

Tradicionalmente, los alimentos no saludables no necesitaban publicidad, porque no eran necesarios. Hoy, sin embargo, hay un enorme mercado y gran conveniencia para los alimentos "chatarra".

Cuando usted visite la tienda de comestibles, compare la cantidad de espacio que ocupan los diferentes tipos de alimentos en las estanterías mire cuánto hay de alimentos de conveniencia, de los alimentos chatarra, los alimentos azucarados y bebidas gaseosas y la cantidad de espacio dado a la sección de productos.

En las grandes tiendas de comestibles tradicionales, la cantidad de espacio que los productos frescos y granos ocupan es mucho menor que la cantidad de espacio dedicado a los alimentos menos saludables para el corazón.

Esto no es un error. Eche un vistazo a los alimentos con alto contenido en grasas y colesterol.

Estos por lo general, vienen en paquetes diseñados brillantes que llaman la atención. A menudo, se colocan al nivel del ojo. Los anunciantes están tratando de hacer sus productos atractivos. No es de extrañar que sea difícil caminar por los alimentos que usted sabe que son menos saludables para usted.

Sin embargo puede activar el poder de la publicidad en su favor y reducir el colesterol en los próximos 30 días. Comience con su propio plan de acción para reducir el colesterol:

1) Reducir la cantidad de publicidad de alimentos que usted ve. Los anunciantes hacen un trabajo increíble en la elaboración de alimentos atractivos, pero muchas veces estos alimentos son menos grandes de su nivel de colesterol.

No hay razón por la que deba poner en riesgo su salud y muchos menos debido a que algunos anunciantes son buenos en su trabajo.

Averigüe donde se ve la publicidad de alimentos y evite los anuncios. La mayoría de la gente ve la mayoría de los anuncios de alimentos en la televisión.

Si esto lo describe a usted, evite la televisión por un tiempo y verá como sus ansias de alimentos grasos disminuyen. Evite también los anuncios de radio y anuncios de restaurante en revistas y periódicos.

2) Hacer que los alimentos se vean atractivos. Ponga sus cenas con poca grasa imite un restaurante Chino y hágalas más agradables, en lugar de comer en la mesa frente a la televisión, elija un lugar tranquilo.

Utilice frutas y verduras de colores vivos y organice la comida saludable para el corazón de una manera atractiva en el plato, tal como se vería en unos restaurantes.

Agregue un poco de música o velas para la cena. Cualquier toque pequeño y rápido que puede hacer que su comida sea más atractiva hará que su nueva dieta baja en grasas parezca más como

un lujo que ninguna otra cosa.

Después de todo, esto es exactamente lo que hacen los restaurantes para anunciar sus alimentos cuando están allí – añaden un buen ambiente para hacer las comidas más atractivas y atrayentes, así los clientes tendrán más probabilidades de irse con una sensación feliz y satisfechos con su comida.

De hecho, buenos restaurantes a menudo gastan grandes presupuestos en consultores que puede decirles lo que pueden hacer para hacer las comidas más atractivas para los clientes.

No es de extrañar que las comidas de restaurante - incluso los que son grasos y terribles para el colesterol - sean tan difíciles de resistir. Lo bueno es que usted puede agregar este mismo tipo de "publicidad" a su propia comida baja en grasas y saludables para el corazón.

Durante los siguientes 30 días, haga sus comidas bajas en grasa y saludables en el hogar de la manera más atractiva que se pueda imaginar y se sorprenderá de lo fácil que es seguir su nueva dieta.

3) Describa los alimentos de manera que los vuelva atractivos para usted. La publicidad funciona por estar de acuerdo contigo.

Los publicistas trabajan muy duro para asegurarse de que se acuerde los jingles y las descripciones de los alimentos - es por eso que a menudo pueden cantar las consignas durante años después de que los anuncios ya no se muestran.

Puede utilizar la misma técnica para hacer que los alimentos buenos y bajos en grasa parezcan atractivos.

Esto es especialmente importante ya que hay pocos anuncios de estos alimentos y muchos de nosotros hemos llegado a asociar las imágenes negativas de los alimentos de la salud.

Es probable que hayan oído hablar de frutas y hortalizas frescas, a las que se describe como "comida de conejo" o como "aburrido" o

incluso "cansado", esto probablemente no hará que nadie se antoje de estos alimentos.

Especialmente porque siempre podrá escuchar adjetivos para la gran audiencia - tales como "delicioso" y "jugoso", sobre los alimentos grasos.

Trate de hacer lo mismo que los anunciantes - cuando la comida que compra es buena para usted, tenga cuidado con las palabras negativas. Use palabras como "suaves" y "delicioso" para describir con poca grasa y buena para los alimentos tales como productos y carnes magras.

4) Use un poco de publicidad negativa. Siempre que se encuentre a si mismo deseoso de alimentos altos en grasa o sodio, use un poco de publicidad negativa.

Tan pronto como usted advierta ese deseo de los alimentos, imagínelo en la peor manera posible - como blanda y grasosa, fría, congelada, y repugnante.

Esto hará que los alimentos que tanto mal le hacen a su cuerpo, parezcan mucho menos atractivo.

Si usted encuentra que usted anhela comidas rápidas y otros alimentos de los que está tratando de evitar en los próximos 30 días, trate de encontrar alguna forma de hacer que estos alimentos sean menos atractivas.

Por ejemplo, recuerde las veces que han tenido terribles malestares después de haber consumido comida rápida o las comidas de alimentos de conveniencia.

Pregunte a sus amigos y familiares de sus historias de horror luego de haber salido a cenar, y busque historias sobre las cosas repugnantes que muchas personas han encontrado en la comida rápida y platos preparados.

La recogida y la lectura de historias de pelos y otras cosas mas

poco apetitosas que se han encontrado en los alimentos de conveniencia, harán que estos alimentos parezcan mucho menos atractivos.

Esto será de gran ayuda en la elaboración de alimentos saludables para el corazón, tales como verduras y carne magra para convertirlas en más atractivas y a los alimentos altos en grasa los mostrara más repugnantes, le resultará mucho más fácil seguir una dieta baja en grasa - sin sentirse engañado o privado de algo.

### Secreto # 2: Hacer el colesterol alto más duro que reducía el colesterol.

Lo que esto significa es que usted debe hacer la elección de alimentos amistosos del colesterol. De esa manera usted es mucho más probable que usted pueda alcanzar su propósito de bajar su colesterol en los próximos 30 días - y para la vida! –

Y es menos propenso a ser infiel en su plan de alimentación nuevos. Hay varias maneras de fijarse el éxito para reducir el colesterol:

1) Se puede olvidar de los malos alimentos y las tentaciones. Si usted guarda las galletas, alimentos fritos y otras tentaciones alrededor, entonces será más propenso a recurrir a ellos cuando sienta hambre.

Tan pronto como aprende de su médico que usted necesita cuidarse de lo que come debido a niveles elevados de colesterol, deberá pasar por su casa y deshacerse de los alimentos que sabe debe eliminar o recortar.

Vuelva a colocar sus alimentos con alternativas de menor contenido de grasa o más saludable en lugares más a mano en su casa.

Además de deshacerse de cualquier volante, anuncios, o los menús de los lugares para llevar y restaurantes. Si estas cosas no están en

su casa, será menos probable que se siente por ellos.

2) Haga de su cocina un lugar saludable para el corazón. Si usted tiene una freidora, arrójela a la basura.

Invertir en el papel de aluminio, o utensilios de cocina que evitan que los alimentos se peguen, como por ejemplo un wok, una vaporera de arroz, u otros aparatos y gadgets que hacen la cocina saludable para el corazón y con poca grasa.

Usted no tiene que invertir mucho dinero para ello. Sólo en la compra de papel de aluminio (para el revestimiento de láminas de cocina) y deshacerse de los aparatos que son sólo para cocinar con alto contenido de grasa, esto será suficiente para hacer buena cocina con poca grasa casi de manera automática.

Mientras que usted está limpiando la cocina, trate de encontrar maneras de transformar su cocina para hacerla más atractiva. Colgar unas cortinas agradables o al menos eliminar el desorden.

Si su cocina es un lugar atractivo para cocinar, es más probable que tenga ánimos de cocinar en casa en lugar de caer en la tentación de comer fuera.

3) Comer preparaciones propias los próximos 30 días, mientras se trabaja para bajar su colesterol, usted debe comer los alimentos se ha preparado, casi todo el tiempo.

Los alimentos preparados y los alimentos que usted compra de comida para llevar en restaurantes y comedores no dan el mayor control sobre los ingredientes y la preparación. Al realizar sus comidas usted mismo, podrá reducir fácilmente las grasas y sodio en cada comida.

4) Obtener un montón de atractivos de alimentos saludables en su cocina. Si usted hace los alimentos saludables más atractivos y visibles, es más probable que los busque cuando tiene hambre.

Comprar cuencos para colgar sus cítricos y vegetales en lugar de ocultarlos en su cajón.



Los recipientes cubiertos de malla están disponibles para las frutas - estos contenedores permiten a las frutas maduran y permanecen visibles, pero evitando que las moscas lleguen a la fruta.

5) Considere la posibilidad de tomar clases de cocina saludable. Muchos centros comunitarios y escuelas de cocina ofrecen clases de cocina con alimentos amistosos del colesterol y saludables para el corazón.

Esto puede ser una excelente manera de burlarse de la alimentación saludable - especialmente si se siente fuera de lugar en una cocina.

Usted aprenderá muchas recetas y consejos de cocina para comer saludable y tener la oportunidad de pasar tiempo con otros que están preocupados por la salud del corazón.

Además, una vez que aprende a cocinar comidas sanas y deliciosas, es posible que comience a gustarle la cocina y prefiera el sabor de los alimentos saludables bajos en grasas!

6) Plan de comida para reducir el colesterol una vez por semana. La mayoría de nosotros llevamos un plan para muchas cosas, nuestras finanzas, reuniones, eventos, etc. pero a menudo dejamos la comida y la alimentación al azar. Esto puede hacer que comer saludable sea más difícil.

Después de un largo día de trabajo, puede ser muy desalentador llegar a un menú y cocinar una comida a partir de cero. Elija un día de la semana para planear su menú, escriba todo lo que puede comer y luego vaya de compras por los ingredientes que necesitará para la semana próxima.

Esto se asegurará de que tiene todos los ingredientes frescos y las ideas sanas de la comida que necesita, de modo que no hay excusa para preparar los alimentos de conveniencia.

7) Obtener ayuda en la cocina. Si usted consigue la ayuda de un compañero de piso, un hijo o cónyuge, la cocina con otra persona tiende a ser más divertida.

Si no puede encontrar a alguien para ayudarlo, a continuación, encuentre la manera de hacer que el tiempo de cocción sea más divertido

- escuchar música o ver una película en un reproductor de DVD portátil mientras cocina, y el tiempo de cocción se pasara volando y se preparara nutritivos platos y buena comida y al mismo tiempo que baja el colesterol por sí mismo.

8) Socializar sin alimentos. Muchos de nosotros tomamos en exceso de calorías y grasas cuando comemos con los demás.

Esto es especialmente un problema, ya que tan con frecuencia se equiparan los tiempos sociales con la comida - nos encontramos con amigos en restaurantes, cafeterías y pubs o tenemos noches de cine, que incluyen comida para llevar pizza.

Durante los próximos 30 días, deberá convertir en un hábito el hecho de reunirse con amigos en lugares que no cuentan con la alimentación como un entretenimiento más importante.

Conozca a los amigos en el gimnasio, en rutas de senderismo, o en su casa en lugar de en los restaurantes o cafeterías que ofrecen comidas ricas.

9) Obtener motivos. Cómo empezar una dieta baja en grasa para reducir el colesterol no es a menudo la parte más difícil. La parte difícil es mantener la motivación para mantener el plan de la dieta durante semanas.

Encontrar maneras de conseguir motivación a comer bien para la vida. Para muchos de nosotros, el miedo es un gran motivador.

Si usted tiene el colesterol muy alto, tenga en cuenta el nivel de colesterol y una lista de los peligros del colesterol alto, en su refrigerador.

O, dicho de una imagen muy gráfica de las arterias obstruidas o algún peligro para la salud de colesterol y vera como el miedo es su gran aliado para seguir con la dieta.

También puede hacer una apuesta con un amigo o familiar donde usted pierda dinero cada vez que haga trampas en su dieta.

10) Hacer comida saludable es lo más conveniente. Si usted puede hacer alternativas de bajo contenido de grasa de forma fácil, es más probable que llegue a las comidas y los alimentos que son buenos para usted, así como a los calendarios amistosos.

Por suerte, las frutas, verduras y otros alimentos bajos en grasas se encuentran entre los alimentos más convenientes que hay.

Mantenga cortadas frutas y verduras en el refrigerador para hacer salteados, ensaladas y otras comidas saludables más fáciles.

Tenga yogur bajo en grasa y otros alimentos bajos en grasa para una merienda rápida, y esto le servirá para que llegue primero a estos alimentos, en lugar de girar a los de alto contenido graso o altos en sodio, como son las "comidas rápidas".

11) Hacer comida saludable más interesante. Es poco probable que pueda conformarse con comer la misma ensalada o los mismos tipos de comidas saludables todos los días.

Consumir los mismos tipos de alimentos se transforma en una rutina y se comienza a pensar en las alternativas de alto contenido de grasa como algo más atractivo.

Busque nuevos alimentos bajos en grasa que pueda disfrutar y hacerlo parte de su plan de alimentación. Agende nuevas recetas bajas en grasa y los alimentos cada semana para que esté siempre disfrutando de los alimentos que son nuevos y saludables para el corazón.

12) Calcule sus peligros de comer y encontrar la manera de superarlos. La mayoría de nosotros tenemos emociones y acontecimientos específicos que pueden hacernos volver a la alimentación cómoda.

Si es el estrés en general, el aburrimiento, tristeza, o reuniones con su jefe, es importante saber qué estos eventos hacen que uno coma

en exceso alimentos grasos y luego de trabajar duro para encontrar alternativas.

A veces, esto es muy simple. Si su camino a casa desde el trabajo lo lleva a pasar por delante de un restaurante favorito va a encontrar muy difícil resistirse a la tentación, entonces es posible que necesite encontrar una ruta diferente a casa.

Si las sesiones de trabajo de los Martes dejarán llegar a las cookies en su escritorio de oficina, encuentre cuanto antes una manera de salir de las reuniones o dar un paseo después de la reunión en vez de dejarse alcanzar por la tentación.

En un documento, realice una lista de las veces que quiera comer, y al lado de cada artículo, forme una lista con las formas que puede evitar la situación o al menos tomar mejores decisiones cuando se enfrenta a ellas. Publique la lista en su agenda o lugar visible de modo que usted lo vea con frecuencia.

13) Haga que el comer para controlar el colesterol sea agradable. Si tuviese que contar los gramos de grasa, sodio, fibra, tipos de grasa y colesterol en cada uno de sus alimentos estará causando un gran estrés, ya sea que tenga un pequeño aparato que cuente los gramos y los importes de cada alimento, esto en verdad es absolutamente tedioso.

Simplifique esto comiendo más de lo bueno y menos de lo malo. Suena demasiado simple, No lo es, en absoluto.

Cuando prepare una comida, simplemente asegúrese de que la mayor parte de su plato es absorbido por las frutas y hortalizas frescas.

El tamaño de la porción de grano debe ser más pequeño y el tamaño de la porción de proteínas de origen animal (carnes, productos lácteos) debe ser aún más pequeño (en realidad, no más grande que una baraja de cartas).

Asegúrese de que usted come frutas y verduras cada día para que tenga una gran variedad. Utilice aceite de oliva como principal fuente de grasa y niéguese a otros aderezos o salsas.

Elimine los alimentos como las vísceras, productos lácteos enteros, yema de huevo, y las comidas de conveniencia o de restaurante por completo, y verá como se comienza a reducir el colesterol de manera significativa, sin tener en cuenta cada gramo que colocar en la boca.

Si usted está en una dieta baja en colesterol muy estricta, esto puede no ser suficiente, pero para la mayoría de las personas interesadas en bajar su colesterol, esta simple fórmula será muy fácil de seguir y realmente bajaran el colesterol.

Durante los próximos 30 días, reducir el colesterol, asegurándose solamente de consumir productos bajos en grasa, los alimentos saludables para el corazón, y verá como estos se convierten en mucho más atractivos y automáticos que los alimentos ricos en grasa.

Esto no hará que su ansiedad por las comidas menos-que-sanas llegue a desaparecer, pero va a recorrer un largo camino para asegurarse que usted no caiga ante el primer antojo.

## **Capítulo 7**

### **La importancia de las compras para bajar el colesterol**

Dónde y cómo usted hace las compras pueden tener un gran impacto en sus niveles de colesterol.

Si hace la mayoría de sus compras en el supermercado local, entonces estará a menudo tentado por los alimentos que verá a la venta en los pasillos - alimentos como papas fritas y comidas congeladas de pollo, etc.

Tal vez muchas veces se encuentre saliendo de la tienda con artículos de alto contenido de grasa que no estaban en su lista. Tranquilo ya no está solo.

Para ser sinceros, debemos reconocer que contamos con gran variedad y diferentes opciones de alimentos saludables disponibles para nosotros cuando vamos de compras. Esto debería facilitar el hecho de elegir alimentos saludables que nos gustan y son buenas para nosotros, pero a menudo ocurre lo contrario.

Cuando enfrentamos con una gran cantidad de opciones de alimentos, a muchos de nosotros nos resulta difícil resistirnos a los alimentos que sabemos que son malos para nuestra salud en general.

Por suerte, está queriendo mejorar esos malos comportamientos, aprendiendo que el camino de bajar el colesterol, es largo sin embargo reconoce que los próximos 30 días, son cruciales para lograrlo.

Es esencial que para los próximos 30 días, tenga en cuenta cuando vaya a comprar los alimentos las siguientes recomendaciones:

1) frutería, mercados de agricultores. Estos son excelentes lugares para hacer compras, y si usted quiere bajar su colesterol durante el próximo mes, tendrá que convertir en prioridad las compras en este tipo de lugares. Además el hecho de realizar las compras en los mercados de agricultores y fruterías tienen varias ventajas:

- Usted recibirá una mayor variedad de productos alimenticios mucho más frescos de lo que podría conseguir en una tienda de comestibles.
- Se apoyará a los agricultores locales y gozará de precios más bajos.
- Estos lugares son más respetuosos del medio ambiente y proporcionan mejores opciones y más saludables.
- También notará que en estos lugares para comprar, una característica que no podrá pasar por alto, verá que hay menos anuncios de los alimentos de conveniencia, llenos de grasas.

Si desea bajar el colesterol y disfrutar de una dieta baja en grasa, las compras en el mercado de su granjero local, verdulero o el soporte del agricultor, es una manera excelente de conseguir los alimentos que necesita para mantenerse saludable.

2) Las granjas y explotaciones agrícolas ecológicas. Las granjas Pick-su-propia, las granjas orgánicas y granjas que venden directamente a los clientes, ofrecen un gran valor social y alimentos bien frescos y saludables durante la temporada, a menudo a precios muy bajos.

Otra ventaja que tienen estas granjas, es que el solo hecho de pasar unas pocas horas allí, puede darle un poco de aire fresco, ejercicio, y los alimentos que necesita para mantenerse saludable.

Visitar este tipo de granjas para encontrar algunos de sus artículos de menú es una buena manera de comer más productos saludables para su cuerpo.

3) Las tiendas de alimentos. Las tiendas de alimentos a menudo tienen una gran variedad de productos que son bajos en grasa y proteína animal libre (hay productos a veces se llaman vegetarianos).

Estas tiendas pueden ser buenos lugares para comprar guisantes secos y lentejas, hierbas, productos naturales y una gran variedad de artículos que no están disponibles en su tienda de comestibles tradicional, y que a su vez que son excelentes para la salud del corazón.

4) Las tiendas de comestibles. Muchas tiendas de comestibles ofrecen una sección de productos, así como las secciones de carne y embutidos que cuentan con productos bajos en grasa.

Sin embargo, la mayoría de las tiendas de comestibles también se llenan de platos preparados con mucha grasa.

Si tiene que comprar en una tienda de comestibles de todo o gran parte de su comida, deberá tomar decisiones conscientes para escoger en lo posible, los productos más sanos y evitar los pasillos o secciones de las tiendas que tienen los alimentos ricos en grasa.

Consejo: Cuando vaya a comprar en una tienda de comestibles, haga sus compras en todo el perímetro de la tienda. Esto es por lo general en el producto, la leche, y las secciones de carne. Evite los pasillos del centro, donde los chips, el pop, galletas y otros alimentos altos en grasa tienden a estar al acecho.

5) Las tiendas de conveniencia. Usted debe evitar las compras en este tipo de tiendas a menos que sea una verdadera emergencia. La mayoría de tiendas de conveniencia tienen precios más altos y un montón de alimentos ricos en grasas y procesados que tienen un lugar prominente.

Los alimentos saludables están ubicados, a menudo, en la parte posterior y los productos frescos tienden a ser en menos. Dado que estas tiendas son pequeñas y especializadas en "comidas rápidas", por lo general hay muy poca variedad de opciones saludables. Si desea bajar el colesterol en el próximo mes, evite las compras en tiendas de conveniencia o service shop.

6) Cafeterías, cafés y restaurantes. Desde cafeterías, cafés y restaurantes son negocios, que quieren ganar dinero con su disfrute



de comida, intentan satisfacer sus deseos y lo tientan a comprar más de lo mismo.

Por esta razón, estos lugares se preocupan más por el gusto que por la salud del cuerpo. Alto contenido de grasas y alimentos ricos en sodio están presentes en el menú de restaurante y cafeterías, y si usted quiere bajar su colesterol, entonces debe recordar que necesita permanecer lejos de estos lugares.

Si desea bajar el colesterol en los próximos treinta días, evite la compra de alimentos preparados o pre-empacados, ya sea en tiendas de abarrotes o restaurantes. Brown-bolsa de su almuerzo y los arreglos para reunirse con amigos en otro lugar además de un restaurante.

Si usted necesita comer en un restaurante, escoja las porciones más pequeñas de los alimentos más sencillos disponibles. Esto es mejor que pedir la ensalada, y a veces también es más saludable - una ensalada llena de trocitos de tocino y queso a veces puede ser uno de los puntos más altos en grasa en un menú!

En su lugar, puede elegir los platos que parecen tener los elementos de bajo contenido graso - como pollo sin piel o las frutas. Pregunte por las vendas de la cara y comer alrededor de cualquier elemento de alto contenido de grasa como el queso. Evite las salsas de crema.

No es necesario cambiar por completo la forma de comportarse en la tienda en los próximos treinta días a fin de reducir el colesterol, pero venir a los mercados del agricultor una vez por semana y evitar las tiendas de conveniencia y restaurantes, harán mucho más fácil encontrar una variedad increíble de alimentos frescos y saludables para el corazón y que pueda disfrutar de comer.

Después de todo, lo bueno de su dieta dependerá de los ingredientes que usted pone en su comida.

Cómo usted hace las compras, puede ser tan importante como el lugar donde compra. Tomando unos simples pasos puede hacer

que sea más fácil para usted elegir los alimentos que le ayudarán a reducir el colesterol:

1) Visite la tienda de alimentos una vez por semana. Planifique su menú para cada semana con anticipación y seleccione un día a la semana para la compra de alimentos.

Esto minimizará la cantidad de tiempo que pasa pensando en la comida y reducirá las posibilidades de que se olvide de los artículos.

2) Concurra a la tienda después de comer. Las compras con el estómago vacío fomentarán la compra impulsiva. Su fuerza de voluntad también estará en su punto más débil cuando tiene hambre, lo que aumenta la posibilidad de alcanzar alimentos grasos por comodidad.

3) Elija un tiempo para hacer compras en las tiendas cuando no están demasiado llenas y la selección está en su apogeo. En los mercados de agricultores y frutería, la selección puede ser mejor al principio del día.

Usted puede preguntar a su tienda de comestibles cuando recibe sus entregas de productos.

Si usted hace compras en tiendas con poca gente y la selección es buena, es más probable que tenga el tiempo necesario para tomar buenas decisiones - y al mismo tiempo podrá disfrutar de una selección que hace fácil la alimentación saludable.

4) Mantenga una lista. Organice su lista de la compra basada en su menú semanal – hágalo con tiempo y adhiérase a la lista para evitar sobrecompras y comer en exceso.

La única excepción a esto debe ser las frutas y verduras ya que ver que puede hacer buenos bocadillos con ellas.

Usted puede comprar algunos de estos demás si encuentra productos frescos que antes no estaban. Sin embargo, se recomienda comprar sólo lo que necesita cada semana, para que pueda disfrutar de una comida completa en lugar de alimentos que

se echan a perder o inviten a ir de borrachera.

### Aprenda a leer las etiquetas

Las etiquetas de los alimentos son algo que usted tendrá que tener en cuenta al ir de compras. Los fabricantes de alimentos en América están obligados a proporcionar información precisa sobre sus productos alimenticios.

Usted puede encontrar esta información en las etiquetas de los alimentos, y la mayoría de las etiquetas de los alimentos hoy en día se hacen para ser fáciles de leer. Hay varios elementos en una etiqueta de alimentos:

- **Identificación.** La parte frontal de la etiqueta o el embalaje es probable que le diga la marca del producto y lo que es el producto.
- **Información sobre el fabricante.** La mayoría de los paquetes de alimentos le dirán donde se realizó, quien lo importado (si el alimento era importado) y cómo puede ponerse usted en contacto con el fabricante o importador.

Esta información puede ser útil si quieres ponerte en contacto con alguien sobre el contenido de los alimentos, valor exacto de un producto o si es compatible con la comida.

- **Los códigos.** La mayoría de los paquetes de alimentos contienen códigos y números que contienen información acerca de si el producto se hizo y cuándo.

A menudo, las fechas de caducidad se muestran en algún lugar entre estos números. Es una buena práctica para echar un vistazo a las fechas de caducidad de los alimentos para asegurarse de que va a encontrar los productos frescos.

- **Los logotipos, anuncios, y reclamaciones.** Muchos alimentos

tendrán logotipos o reclamaciones en la parte frontal de la etiqueta del envase o el alimento.

Estos pueden contener términos como "light", "el mejor", "saludable", "natural", y otros. Estos, seguramente llamará su atención cuando usted está buscando opciones saludables para el corazón.

Sin embargo, nunca se debe tomar esta información como su valor nominal. Trate esas exigencias como anuncios en lugar de los hechos.

Muchos alimentos que dicen ser "bajos en colesterol" están llenos de grasas saturadas que son terribles para su nivel de colesterol. Muchos alimentos que dicen ser "bajos en grasa" todavía tienen un montón de grasa o pequeños tamaños de las porciones.

- **Ingredientes.** Aquí es donde la información empieza a ser realmente útil. Casi todos los productos envasados tienen listas de los ingredientes utilizados en la fabricación del producto.

Para saber cómo realmente un alimento es saludable, usted debe comenzar aquí. Los ingredientes se enumeran en orden de cantidad.

Eso significa que si una etiqueta se lee "mantequilla de maní, azúcar, sólidos de chocolate", el producto contiene en su mayoría de mantequilla de maní, con menos azúcar de la manteca de maní, chocolate y menos sólidos que el azúcar.

Ingredientes que figuran entre paréntesis son los ingredientes que forman parte de otra cosa o que contienen más información acerca de un ingrediente.

Por ejemplo, si una lista de ingredientes dice "vitaminas (clorhidrato de tiamina, niacinamida, ácido fólico)", a continuación, las vitaminas en el alimento compuesto de clorhidrato de tiamina, niacinamida, ácido fólico.

Al hacer compras para bajar el colesterol, siempre lea la lista de ingredientes. Busque alimentos que contengan alimentos

saludables por primera vez en la lista de ingredientes (lo que significa que hay más de estos alimentos) y los alimentos que tienen las listas de ingredientes que contienen pocas grasas saturadas.

- Datos de Nutrición. Aquí es donde usted necesita dar vuelta a sus ojos cada vez que usted toma un alimento que quiera comer.

Incluso si usted no puede leer la mitad de los ingredientes en la lista de ingredientes, o si no está seguro de lo que está buscando, esta es la sección de la etiqueta de los alimentos que le puede ayudar a hacer alegaciones separadas de los hechos.

Las etiquetas de los alimentos en América ahora contienen una sección simplificada de la información sobre los alimentos. Esto a menudo se encuentra en el lado de la caja o del dorso de un paquete de comida.

Esta parte de la etiqueta de las listas de tamaño de las porciones, el porcentaje o la cantidad de grasas, vitaminas y otros nutrientes del alimento proporciona las cantidades de grasas y calorías que el alimento contiene.

Esta es una información que puede utilizar. Cada vez que usted toma un alimento, lea la etiqueta. Compruebe el tamaño de las porciones, la cantidad de grasas y los tipos de grasas en el alimento.

La cantidad de grasas saturadas y trans debe ser muy pequeña y el tamaño de la porción debe ser grande. Por ejemplo, considere una porción de crema. Para una porción de 15 ml (una cucharada), la crema tiene 1 gramo de grasas saturadas.

Si bien la cantidad de grasa es pequeña, la porción es pequeña, también, lo que significa que el producto se compone de 8% de grasa.

La leche de soya, una alternativa mucho mejor, tiene 1 gramo de grasa saturada en una taza dos porciones, por lo que es mucho más baja en grasas saturadas.

Cuando se toman decisiones saludables, será necesario que tenga en cuenta estos aspectos en todos los alimentos:

- **Tamaño de la porción:** Esto le dirá si un alimento es realmente saludable o si sólo parece así, debido a una porción muy pequeña.
- **Eliminación de grasas y lípidos:** Mire las cantidades gramos de grasas trans y saturadas. Cuanto menor sea la cantidad total de grasa, mejor.
- **Sodio:** Busque alimentos que contienen tan poco como sea posible.
- **Calorías:** Elegir alimentos bajos en calorías es mejor para su corazón, su nivel de colesterol y su salud en general.
- **Fibra:** alimentos altos en fibra son buenos para su salud y su nivel de colesterol.
- **Colesterol:** Los alimentos que son bajos en colesterol son los que debe incluir en la dieta.
- **Porcentaje:** El lado derecho de las etiquetas le dirán qué porcentaje del "valor diario recomendado" el alimento, según el alimento que representa.

Por ejemplo, un producto puede reclamar para proveer 30% del valor diario recomendado de un día de hierro. Esto significa que una porción de la comida aporta el 30% de la fibra que necesita todo el día.

Al hacer compras para los alimentos, asegúrese de elegir los alimentos que tienen los porcentajes más bajos para los valores tales como el sodio, el colesterol y las grasas, y porcentajes moderados de los valores como la fibra.

Esto le ayudará a asegurarse de que están tomando decisiones saludables para el corazón.

Usted puede notar que una serie de alimentos no contienen las etiquetas requeridas.

Estos alimentos se venden a granel, productos frescos, los alimentos hechos en casa (alimentos que se venden en los stands de los agricultores) y los alimentos preparados en restaurantes y cafeterías y por lo general no tienen estas etiquetas.

En el caso de productos frescos y otros alimentos a granel (legumbres secas, lentejas, especias), esto no siempre importa, por lo general, sabemos que estos alimentos son sanos y no contienen grasas, colesterol, u otros elementos nocivos.

Por otro lado, no hay etiquetas sobre las verdaderas razones para evitar los alimentos de restaurante y lugares de comidas para llevar. Esto sucede porque tiene ningún control o decisión sobre la cantidad de comida que están consumiendo.

Si realmente quieres saber cómo muchas grasas, fibra de sodio, y el colesterol que está comiendo en los alimentos que vienen sin etiqueta es posible que desee invertir en guías alimentarias que estiman la cantidad de grasa, calorías y otros componentes que se encuentran en el más común de los productos alimenticios.

Algunos restaurantes han comenzado a ofrecer listas de ingredientes y la información de alimentos de valor acerca de sus comidas, pero esta información no siempre es fácil de encontrar - a veces es publicado en la cocina o en la página web del restaurante.

En el futuro, es posible que más restaurantes ofrezcan a los clientes, la información para que los comensales puedan tomar decisiones más informadas acerca de lo que comen.

### Simplifique su cesta de compra

Muchos de nosotros no tenemos mucho tiempo para hacer compras de alimentos. Con nuestras otras responsabilidades y horarios de nuestros hacinados, no solemos tener el tiempo para investigar los

alimentos antes de comprar, y nuestros viajes de compras por lo general son muy apresurados.

Si esto te describe, hay una manera fácil de asegurarse de que su carro de compras tiene los alimentos que necesita para mantenerse saludable:

1) Solo comprar la comida necesaria - no compre demás o usted puede terminar comer en exceso.

2) La mayoría de su carro debe incluir frutas y hortalizas frescas (esto incluye las hierbas frescas). Sí, ha leído bien. Si usted basa la mayor parte de su dieta en las frutas y hortalizas frescas, podrá disfrutar de un colesterol más bajo.

3) Usted debe tener menos (mucho menos) de granos que las verduras y frutas. Estos deben ser de grano simple (no preparados o pre-sazonados o sabor) y el todo lo posible.

Revise las etiquetas de sus panes y productos horneados, como mínimo, para asegurarse de que va a encontrar la menor proporción de grasa y sodio, en estos productos como sea posible. Favor de utilizar los granos como la avena y la cebada en pan blanco.

Evite los productos de panadería como las galletas y los dulces por completo o compre muy pocas (una cookie en lugar de un paquete, y compruebe que existen cookies que no tiene grasas trans o saturadas). Incluya por lo menos algunos frutos secos (sin sal, sin sabor, sin tostar).

4) Asegúrese de que tiene mucho menos carnes y proteínas animales de lo que tiene granos. Esas carnes que tienen que ser austera en lo posible.

Elija pescado, mariscos y aves de más de otras carnes y elegir los cortes más magros de la carne que pueda. Comprar menos carne de lo que suelen comprar y comprar es tan claro como sea posible (evitar experimentados, pre cocidos, preparados, o las carnes procesadas como las salchichas).



5) Usted debe tener grasas muy poco en todo, y éstos deben ser saludables. Elija aceite de oliva extra virgen y se niegan a comprar los aceites hidrogenados, aceites de palma, o cualquier aceites ricos en grasas saturadas o grasas trans (lea las etiquetas).

6) Trate de eliminar el mayor número alimentos envasados como sea posible. Cualquier cosa que se ha cocinado, procesado y preparado para usted antes de tiempo o si contiene aromatizantes o condimentos se debe dar una segunda mirada.

Estos paquetes suelen ser bastante fáciles de encontrar en su carrito de compras - por lo general son los colores brillantes y contienen logotipos y nombres de marca.

Estos deben constituir la porción más pequeña de su cesta de compra. Su colesterol se reducirá aún más rápido si los elimina por completo. Por lo menos, leer los niveles de estos productos para elegir los productos con los niveles más bajos de sodio y menores niveles de grasa posible.

Comprobar que lleva en su cesta de compras, sólo toma unos minutos y después de estos seis sencillos pasos, le tomará mucho menos tiempo bajar su colesterol.

### Compras sanas con algunos trucos

Cuando vaya de compras, lleve la siguiente lista junto con usted, y le ayudara a realizar buena elección de alimentos:

### Las apuestas de buena comida:

cereales integrales, avena y los cereales que llevan linaza

Cualquier tipo de frutas

Granos como la quinua, cebada, sémola de maíz, mijo, amaranto, bulgur, cous cous,

Frutos de cáscara (almendras, pecanas, nueces, soya, también se encuentran en el mercado sin aditivos como la sal y todos sin tostar) .

Legumbres secas, frijoles, guisantes, lentejas  
Las verduras de todo tipo (frescos siempre que sea posible, pero también está bien congelada).  
Productos de soja como el tofu y la leche de soja  
Trigo integral, centeno, pan integral de centeno (buscar variedades bajas en sal y comprobar los niveles de grasas primero)  
Tortillas  
Pan de pita de cereales y galletas (asegúrese de obtener variedades de bajo contenido de sal y comprobar las cantidades de grasa)  
Ajo y hierbas frescas, especias y hierbas secas  
Baja en sodio salsa o salsa picante  
Bajo en sodio y grasa baja base de la sopa o caldo  
Bajo en sodio salsa para pasta  
Las carnes magras y pollo  
Pescado  
El aceite de oliva  
Productos lácteos bajos en grasa  
Clara de huevo  
Arroz y pastas  
Palomitas de maíz que puede ser inflado  
Agua  
Jugo de fruta real

Evite comprar muy poco de estos productos (por lo menos encontrara rápidamente alternativas bajas en grasa):

Huevos enteros  
Productos de leche entera  
La carne roja es grasas  
Carnes de órganos  
Procesados o preparados los alimentos (calentar y servir los alimentos o embutidos y salchichas)  
Granola o cereales Museli (muchos contienen gran cantidad de grasas)  
Las bebidas deportivas, bebidas gaseosas, frutas "bebidas"

(muchos son ricos en sales y azúcares)

Cuidado con estos ingredientes o los valores de los alimentos en las etiquetas de los mismos:

De sodio, sal.

Los huevos y ovoproductos

Acortar hidrogenado o parcialmente hidrogenado (estos son altos en grasas trans)

Las grasas (especialmente grasas trans, grasas saturadas, y otros)

### Los tratamientos para bajar el colesterol y las drogas

Si su médico ha determinado que tiene elevado los niveles de colesterol malo, él o ella probablemente van a hacer algunas sugerencias sobre las cosas que puede hacer para mejorar su salud.

Algunas de estas sugerencias tienen que ver con cambios en la dieta y estilo de vida. Sin embargo, si su colesterol es muy alto o que requieren un enfoque agresivo para reducir el colesterol, se le puede recomendar tomar ciertos medicamentos o tratamientos para reducir el colesterol.

Es importante que usted sepa algo acerca de los tratamientos y los recursos que están disponibles ahora para reducir el colesterol, ya que esto le ayudará a trabajar con su profesional de la salud para desarrollar un régimen de tratamiento de colesterol que sea lo más beneficioso para usted.

### Manténgase saludable del colesterol a través de hierbas y remedios naturales

La investigación ha proporcionado pruebas convincentes de que existen varias hierbas y suplementos naturales eficaces para ayudar a disminuir el colesterol LDL y aumentar el HDL o colesterol "bueno".

Esta investigación se ha hecho en los entornos de laboratorio. Si usted visita un naturópata o profesional de la salud que se especializa en medicina alternativa, se puede recomendar que haga algunos de estos tratamientos.

Si usted está preocupado sobre los efectos secundarios de los productos farmacéuticos medicamentos para bajar el colesterol o los testamentos, es posible que desee hablar con su médico acerca de las formas libres de drogas para bajar el colesterol o puede que desee solicitar una recomendación de un profesional de la salud natural.

Teniendo en cuenta los remedios alternativos, estos son opciones nuevas para combatir los relativos niveles (más altos) de colesterol. Es especialmente bueno para aquellos que no reaccionan bien a los medicamentos tradicionales farmacéuticos recetados para reducir el colesterol.

La resina de Guggul o goma del árbol de la mirra mukul se utiliza para tratar la obesidad. Este mismo remedio se usa para ayudar a reducir el colesterol y disminuir la presión arterial.

El Guggul también se llama guggulu gugulipid y las encías. El nombre botánico es Commiphora mukul. Este Guggul se utiliza para reducir el colesterol y los triglicéridos elevados. Los ingredientes activos son la resina, aceites volátiles, y la encía.

El policosanol es considerado como un tratamiento seguro y eficaz para reducir el colesterol LDL. Se utiliza en la prevención de la oxidación del colesterol LDL que promueve el flujo sanguíneo normal.

Viene de la cera de la caña de azúcar y se ha estudiado en profundidad por unos 10 años. Estudios con buenos resultados en humanos, se han publicado en América del Norte y revistas médicas internacionales.

Pantetina: es también una sustancia muy prometedora para reducir el colesterol. Se ha reducido significativamente los triglicéridos, colesterol total, y LDL colesterol o los niveles de "colesterol malo".

Aumenta los niveles de HDL o "colesterol bueno" en varios ensayos clínicos. La Pantetina tiene además la ventaja de no producir los efectos secundarios indeseables de los lípidos sintéticos que provocan otras drogas.

La curcumina también es muy prometedora. Es un antioxidante muy fuerte con antivirales, anti-inflamatorio, contra el cáncer, y propiedades reductoras del colesterol.

La curcumina es un extracto de la cocina todos los días especia cúrcuma, y tiene una serie de beneficios para la salud.

El ajo ha demostrado su eficacia en un estudio estándar con placebo, doble ciego controlado. A 900 mg de ajo al día se reducirá de manera significativa el desarrollo de la aterosclerosis (Usted puede leer sobre este estudio en el artículo de revista: Koscielny J, Klussendorf D, Latza R, et al anti aterosclerótica El efecto de Allium sativum aterosclerosis 1999; 144:237... -249).

Como beneficio adicional, el ajo ha demostrado ser beneficioso en combatir el resfriado común. También puede añadir sabor a las comidas.

Si quiere disfrutar de sabrosas comidas bajas en grasa, el ajo en lugar de sal o grasas le ayudará a mantenerse saludable. Muchos expertos de salud consideran el ajo a es un súper-alimento que generalmente es beneficiosa para la buena salud general.

Omega 3, aceite de Pescado, este ha demostrado ser beneficioso para la salud del corazón y la función cerebral. Dr. Fran Hu de la

Facultad de Salud Pública de Harvard, ha publicado estudios que sugieren que un consumo elevado de pescado (4\_5 veces a la semana) reduce el riesgo de que las mujeres mueran por enfermedad cardíaca en un 45 por ciento, en comparación con las mujeres que rara vez comían pescado.

Los hombres con los niveles más altos de ácidos grasos omega\_3 tienen un riesgo 81 por ciento menor de morir repentinamente, que los hombres con los niveles más bajos.

La grasa en el pescado reduce el colesterol, ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos que se forman en los ataques al corazón y disminuye las posibilidades de los latidos irregulares del corazón que causan la muerte súbita. Un gramo diario de un suplemento de ácidos grasos omega\_3, reduce el riesgo de muerte súbita cardíaca en un 42 por ciento.

Beta\_Sitosterol: cuando se toma a 300 mg dos veces al día le ayudará a disminuir el colesterol en suero de la sangre y los triglicéridos, incluso con pocos cambios en la dieta y poco o nada de ejercicio.

Semillas de Psyllium es un ingrediente común en productos laxantes. Los estudios han demostrado que psyllium puede bajar el colesterol LDL. Este estudio mostró una mejoría, tanto para niños como para adultos.

Proteína de Soya, produce muy buenos beneficios para la salud del corazón. Para lograr los mejores resultados, comer por lo menos cuatro porciones de 6,25 gramos de proteína de soja o 25 gramos por día.

Para aquellos con niveles altos de colesterol de 260\_300, proteína de soja reduce el colesterol por 15\_25%. Los países que disfrutan de las dietas ricas en proteínas de soja - y esto incluye a países como Japón - tienen poblaciones que sufren menos de cáncer, enfermedades cardíacas y el colesterol alto.

Las mujeres en los países que tienen las dietas ricas en soja parecen ser menos afectados por la osteoporosis y otros peligros de la menopausia.

De hecho, los países que tienen dietas tradicionales de alta en la soja tienen poblaciones que parecen disfrutar de vidas más largas y saludables. Esto ha llevado a muchos investigadores a investigar los beneficios potenciales de la soja, y muchos estudios de investigación han encontrado que las proteínas de soja parecen contribuir a la buena salud del corazón y la buena salud general.

Otros remedios que ayudan a reducir el colesterol LDL son:

- Vitamina E y C
- El té verde
- Extracto de regaliz
- La aspirina (80 mg dos veces por semana)
- Aceite Virgen Extra (una cucharada al día)

Las hierbas y otros medicamentos naturales y los tratamientos son recomendados por los mejores médicos convencionales naturistas o integrales, y así como también por muchos especialistas aunque puede que no sepan mucho sobre hierbas medicinales.

Es absolutamente cierto que muchas personas no pueden creer en sus propiedades curativas. Su médico puede recomendarle un profesional de la salud natural, ya que esta gana cada vez mayor credibilidad en el campo del mundo médico.

Sin embargo, es posible que necesite buscar a un especialista en física o integral para usted mismo. Esto puede ser un reto, ya que hay menor número de organismos profesionales que regulan estos expertos. Para asegurarse de encontrar a un experto que realmente puede ayudarlo, intente lo siguiente:

1) Pida recomendaciones a amigos y familiares, especialmente si han tenido éxito con expertos integrales en el tratamiento de problemas del corazón y el colesterol.

2) Busque especialistas holística que tienen alguna educación formal y la certificación. Muchos entrenadores holístico ahora tienen la carrera de medicina, así como algún tipo de formación en medicina holística.

Algunos incluso hacen un trabajo de investigación. Este tipo de médicos holísticos pueden ser más difícil de encontrar, pero bien vale la pena ubicarlo, ya que su formación avanzada ayudará a asegurar que usted reciba un buen tratamiento curativo.

3) Siempre hable con los médicos holísticos en una entrevista previa antes de aceptar sus servicios. Durante esta pre-entrevista, asegúrese de que los médicos naturistas lo escuchen, tengan un buen conocimiento de la medicina y parezca ser calificado.

Pida referencias. Tenga cuidado con los profesionales naturales que hacen afirmaciones grandiosas, parecen anunciar una marca de productos en gran medida, ofrecen asesoramiento que contradice los conocimientos básicos sobre la salud humana, o profesionales que son vagos o poco útiles al contestar sus preguntas.

4) Aunque su médico no esté de acuerdo con la medicina natural, asegúrese de que él o ella, sepan de los tratamientos naturales que está tomando.

Los productos naturales y plantas medicinales todavía pueden interactuar con sus otros medicamentos o puede desarrollar alergias a los productos o tratamientos específicos. Mantener informado a su médico, le dará más facilidad para ayudarlo.

5) Pida siempre las etiquetas detalladas o las listas de ingredientes naturales para todos los medicamentos o tratamientos u holístico que toma. Léalas con mucho cuidado para asegurarse de que usted no es alérgico a cualquiera de los ingredientes. También asegúrese de comprobar los ingredientes no medicinales en sus medicinas naturales.



Es importante que comprenda que las hierbas son potentes y algunas personas reaccionan negativamente a algunas hierbas. Las hierbas y sustancias de origen vegetal pueden producir alergias y todavía puede producir efectos secundarios, reacciones e interacciones con otros medicamentos.

Las hierbas no se recomiendan como alternativas a la medicina convencional, sin orientación profesional. Siempre consulte con un profesional capacitado para obtener los mejores resultados.

## **Capítulo 8:**

### **Medicamentos y Tratamientos para el colesterol**

Si su médico ha determinado que usted tiene el colesterol alto, es probable que se le recomiende que siga una dieta baja en colesterol. También se le dijo que hacer más ejercicio y mantener un peso corporal saludable.

Muchos médicos le animamos a probar estos cambios en la dieta y estilo de vida, antes de comenzar el tratamiento definitivo, en primer lugar porque se han demostrado más eficaces en el control de colesterol y porque los medicamentos para bajar el colesterol son medicamentos fuertes que pueden tener efectos secundarios.

Si después de varios meses, dichos cambios en la dieta y estilo de vida, no han reducido sus niveles de colesterol lo suficiente, su médico puede sugerir un tratamiento más agresivo, que puede incluir medicamentos para reducir el colesterol.

Si usted ha sido advertido por su médico para tomar medicamentos para bajar el colesterol, sin duda quiere entender sus medicamentos y conocer las opciones de otras medicaciones a su disposición para reducir el colesterol.

Esto le permitirá tomar mejores decisiones informadas sobre su tratamiento. En general, los medicamentos más populares para bajar el colesterol utilizados en la actualidad incluyen:

- Las estatinas

Rasos son fármacos que actúan limitando la enzima reductasa HMG\_CoA. Esta enzima regula la rapidez de colesterol que se produce en el cuerpo. Al hacer más lenta esta enzima, los rasos son capaces de reducir los niveles de LDL \_ c lesterol más eficazmente que muchas otras drogas de colesterol que se encuentran en el mercado en la actualidad.

De hecho, algunos estudios han sugerido que estos fármacos para reducir el colesterol pueden reducir el colesterol malo hasta en un

60%, lo que puede ser una muy buena noticia para las personas con una elevación de LDL-colesterol.

Algunos estudios también han demostrado que las estatinas pueden contribuir a reducir los niveles de triglicéridos, e incluso un ligero aumento de los niveles HDL \_ colesterol.

Todas estas ventajas hacen de las estatinas entre los fármacos más utilizados para reducir el colesterol. Las estatinas más utilizadas hoy en día son pravastatina, fluvastatina, lovastatina, simvastatina y atorvastatina.

Si usted toma estatinas para bajar su colesterol, usted puede esperar para ver resultados en pocas semanas. Usted tendrá que tomar sus medicamentos en la noche, con la comida.

Aunque las estatinas tienen menos efectos secundarios que muchos otros medicamentos para bajar el colesterol, algunos pacientes experimentan calambres, gases, malestar estomacal, estreñimiento y otros problemas digestivos.

En muchos casos, estos síntomas desaparecen por sí solos o por lo menos son menos graves cuando el cuerpo se adapta a las estatinas.

En algunos casos, su médico puede sugerirle que tome una dosis más baja con el fin de controlar los efectos secundarios. Las complicaciones más graves de las estatinas son los riesgos de problemas musculares y del hígado.

Estas complicaciones son muy raras en los pacientes que toman estatinas, pero si usted nota cualquier dolor o síntoma inusual mientras está tomando estatinas, tendrá que buscar ayuda médica de inmediato.

- Secuestradores de ácidos biliares

Los secuestradores de ácidos biliares como colestiramina, colestipol, y colesevelam, se unen a los ácidos biliares en el intestino que contienen colesterol.

Entonces, el cuerpo puede deshacerse del colesterol en las heces en lugar de absorberla. Estos medicamentos, incluso en pequeñas dosis, pueden reducir LDL \_ colesterol a una cantidad moderada - hasta en un 20% en muchos pacientes. Dado que estos fármacos reducen el colesterol sólo una pequeña cantidad, a menudo se combinan con satenes para un tratamiento más eficaz del colesterol alto.

Si usted toma estos medicamentos para bajar su colesterol, debe tomar con agua o jugo de frutas y con alimentos. Si usted toma otros medicamentos, entonces tendrá que tener cuidado de tomar los medicamentos una hora antes o varias horas después de los secuestradores de ácidos biliares, ya que estos medicamentos para reducir el colesterol pueden afectar otras drogas son absorbidas por el cuerpo.

Su médico le aconsejará cuándo tomar sus otros medicamentos para garantizar que estos medicamentos para el colesterol no afecten su tratamiento de otras condiciones de salud.

Por lo general, secuestradores de ácidos biliares, se prescriben en dosis para ser tomada una vez o dos veces al día. Si usted toma estos medicamentos para reducir el colesterol, es necesario beber mucha agua, ya que muchos pacientes experimentan síntomas desagradables tales como gases, náuseas, estreñimiento y sensación de hinchazón cuando se toma secuestradores de ácidos biliares.

- Ácido nicotínico

El ácido nicotínico también se conoce como niacina. Es una vitamina que aumenta el HDL-colesterol al tiempo que reduce los triglicéridos, el colesterol-LDL y colesterol total si se toma en grandes cantidades.

De hecho, la medicación thi9s puede reducir los niveles de colesterol malo hasta en un 20%. En muchos casos, los pacientes se les pone en pequeñas dosis de ácido nicotínico y tienen su dosis lentamente levantó para aumentar el poder de lucha contra el

colesterol de este medicamento.

Los pacientes que toman esta medicación deben tener supervisión médica cuidadosa, ya que el ácido nicotínico puede tener un número de efectos secundarios graves, como los sofocos, las interacciones con medicamentos de alta presión arterial, náuseas, diarrea, vómitos, indigestión, gases, problemas de hígado, gota, y azúcar en la sangre.

Si usted tiene otras condiciones médicas de su médico puede decidir que el ácido nicotínico es demasiado arriesgado, debido a estos posibles efectos secundarios.

El ácido nicotínico se puede tomar con las comidas para reducir los efectos secundarios, tales como los sofocos y el doctor algunos incluso sugieren que los pacientes combinan las drogas con aspirina u otro medicamento para la misma razón.

- Fibratos

Los fibratos disminuyen los niveles de triglicéridos y aumentan el HDL-colesterol. Ellos son menos eficaces en la reducción de LDL-colesterol y por esta razón se utilizan con más frecuencia por personas que tienen enfermedades del corazón en lugar de colesterol alto.

Sin embargo, en algunos casos, se les da en combinación con fármacos reductores del colesterol para mantener el corazón de un paciente saludable al tiempo que reduce el colesterol a niveles aceptables. Los fibratos que a menudo se prescriben para reducir el colesterol son los medicamentos como gemfibrozil.

Por lo general, los fibratos se toman por la mañana y por la noche, media hora antes de comer. Entre los efectos secundarios más comunes de estos medicamentos son dolencias del estómago, un mayor riesgo de cálculos biliares, y un efecto sobre los medicamentos que se están adoptando para adelgazar la sangre. Si está tomando medicamentos destinados a adelgazar la sangre, el médico tendrá que tomar precauciones especiales si también se

prescriben los fibratos.

- Terapia de Reemplazo Hormonal

La terapia de reemplazo hormonal es un tratamiento hormonal destinado a tratar los síntomas y efectos en la salud causados por la menopausia en las mujeres. Por lo general, consiste en tomar estrógeno o una combinación de estrógeno y progestina.

Esto es para compensar los riesgos que se producen cuando la producción de las mujeres de las gotas de estrógenos después de la menopausia. Entre los efectos de la terapia de reemplazo hormonal es una disminución de los niveles de colesterol malo, que a menudo suben en las mujeres post-menopáusicas.

Entre los otros beneficios de la terapia hormonal es una reducción en los casos de sofocos y un menor riesgo de osteoporosis y las enfermedades del corazón - algunos de los riesgos más comunes a las mujeres menopáusicas y posmenopáusicas.

Sin embargo, algunos expertos no están de acuerdo si la terapia de reemplazo hormonal es tan eficaz como los medicamentos para bajar el colesterol en la reducción de los niveles de colesterol malo en las mujeres.

Para hacer las cosas aún más complicadas, la terapia de reemplazo hormonal también ha estado bajo fuego por añadir el riesgo de algunos tipos de cáncer, así como la enfermedad de la vesícula biliar y coágulos de sangre, así como otros riesgos potenciales.

Las mujeres deben hablar con sus médicos sobre los riesgos y beneficios potenciales de la terapia de reemplazo hormonal con el fin de determinar si el tratamiento es apropiado para ellas.

- Otros medicamentos

Algunos médicos pueden recetar medicamentos destinado a compensar o tratar las enfermedades del corazón, así como reducir el colesterol.

Algunos médicos, por ejemplo, pueden sugerir que, los pacientes tomen medicamentos para la obesidad en lugar de medicamentos

reductores del colesterol, porque la obesidad puede ser percibida como responsable del aumento del colesterol.

En muchos casos, la afección subyacente puede ser la causa del colesterol elevado, esta condición se puede tratar, para mejorar los niveles de colesterol, así como la salud en general.

Es importante recordar que los medicamentos para bajar el colesterol no son una solución completa en sí mismos. Incluso si usted está tomando medicamentos para el colesterol, prescrito por el médico, aún tendrá que:

- Realizar un control de enfermedades como la diabetes, el tabaquismo, presión arterial alta, y otros aspectos de la salud que pueden afectar sus niveles de colesterol y la salud del corazón
- Seguir una dieta saludable, baja en sal y grasas saturadas, y baja en colesterol de los alimentos
- Siga un régimen de ejercicios buenos.
- Baje de peso si usted no está en su peso ideal.

Estas opciones saludables para el corazón pueden reducir o eliminar su necesidad de medicamentos para bajar el colesterol.

Es más, si sigue estos sencillos pasos, le ayudarán a su medicamento trabajar con mayor eficacia, asegurando que su colesterol este bajo control con mayor rapidez y eficacia.

Los medicamentos para el colesterol por sí solos no suelen trabajar para reducir los niveles de colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno. El mejor plan para es seguir un estilo de vida saludable.

## **Capítulo9:**

### **Buenas noticias sobre Colesterol**

El Dr. Nicolás Duverger (Gencell en Francia), junto con el Dr. Caroline Desurmont (Institut Pasteur de París) está llevando a cabo estudios relacionados con la terapia génica.

Además de su esperanza de encontrar una buena solución para reducir el colesterol alto, también están estudiando la eliminación de placas de grasa asociada con el "endurecimiento de las arterias."

En el futuro, los descubrimientos que la investigación médica está haciendo ahora, pueden ofrecer soluciones más eficaces a los niveles de colesterol elevados.

En el ínterin, sin embargo, hay un número de maneras en que usted puede utilizar los productos más nuevos y las innovaciones para reducir el colesterol.

Para el colesterol de alta eficacia inferior hay una serie de cambios en el estilo de vida que son clave y que se pueden hacer, en especial en la comida y la dieta. Hay varios nuevos productos e innovaciones que le pueden ayudar con este objetivo:

- **Grasas / Margarina**

Si usted puede acostumbrarse a una dieta baja en grasa, entonces estará bien encaminado hacia una mejor salud.

Los nuevos productos que hay que vigilar incluyen:

- margarina Benecol ® reduce su colesterol en un 10% cuando se usa como se recomienda. Contiene esteroides derivados de la pulpa de madera de árboles de pino, elemento que la investigación sugiere que podría ayudar a las personas con colesterol alto. Esta margarina no afectará su nivel de HDL o colesterol "bueno".

- Tome el Control ® utilice la margarina y aderezos para ensaladas



que se hacen de los esteroides vegetales, estos también lo son a base de soja. Estos contienen esteroides que bloquean el colesterol.

Estos esteroides se han encontrado para ayudar a reducir los niveles de colesterol (colesterol malo), incluso en aquellos pacientes que ya están tomando estatinas como drogas para bajar el colesterol.

\* Frutos de cáscara como las nueces las almendras y las nueces tienen cantidades altas de grasas mono insaturadas o poli insaturadas por lo que ayuda a reducir el colesterol.

Nuevos estudios han sugerido que el consumo de frutos secos - y sobre todo las almendras con piel - pueden ser beneficiosas para aquellos que tienen el colesterol elevado.

De hecho, si usted quiere bajar su colesterol, deberá obtener más grasa de su ingesta diaria de grasa y menos consumo de grasas a partir de proteínas de origen animal.

- La avena y la cebada tienen una fibra soluble llamada beta glucano y esto es clave para reducir el colesterol. Para obtener los mejores efectos reductores del colesterol deberá consumir de dos a cuatro tazas de avena o cebada seca al día.

Una nueva investigación sobre la cebada y la avena ha sugerido que estos dos alimentos pueden ser beneficiosos para ayudar a las personas con colesterol alto.

- Las frutas y verduras como manzanas, cítricos, fresas, zanahorias, albaricoques, col y patatas dulces son muy ricas en fibra soluble y la pectina.

Coma por lo menos cinco porciones al día para una buena salud cardíaca. Muchos estudios han demostrado en repetidas ocasiones que las frutas y hortalizas frescas son excelentes para mantener una buena salud general y la prevención de muchas enfermedades graves.

- Semillas de lino, contienen ácido alpha\_linolenic una grasa poli insaturada que se ha demostrado en estudios de investigación

recientes que puede influir para reducir el colesterol, mientras que es necesario proporcionar la fibra soluble.

- Aceite de Oliva, se ha demostrado que el colesterol en sangre puede estar con eficacia más bajo. Aceite de oliva extra virgen es considerado para ofrecer los mejores resultados. El uso de aceite de oliva en lugar de grasas animales puede ayudar a reducir el colesterol y mejorar la salud general.
- El pescado que contiene ácidos grasos poli insaturados omega\_3 impide que la sangre se coagule y disminuye el colesterol en sangre. Las investigaciones también sugieren que los omega-3 es bueno para la función cerebral y la buena salud general.
- Cuando prepare alimentos trate de adaptarse para hacerlos de manera saludable, es decir hornear, hervir y asar a la parrilla. Olvidarse del uso de los aerosoles de grasa y el aceite de cocina. Cubra la sartén para dorar en los jugos en vez de freír.
- Limite el uso de las yemas de huevo utilizando una clara de huevo sólo para cada yema de huevo disfrutado. No solo es más fácil, sino que además no notará ninguna diferencia y podrá disfrutar de sus preparaciones de huevos de la misma manera.
- Adaptarse a consumir un 1% de leche y luego a la leche descremada será mejor para la salud. Pruebe la leche de soja y arroz y también el queso, la crema agria y las alternativas de helado.

Éstos en verdad son deliciosas opciones y muy saludables. Pruebe en su tienda local de alimentos si no busque otro lugar donde adquirir muchas alternativas veganas - incluyendo los sustitutos de la leche.

## **Capítulo 10:**

### **Cómo pequeños cambios en su estilo de vida pueden afectar el colesterol**

Comer de forma diferente y conseguir el tratamiento médico supervisado del colesterol le ayudará a reducir este sin problema.

Sin embargo, para mantenerse saludable para el corazón y / o reducir el colesterol en los próximos treinta días, usted tendrá que hacer algunos cambios en su modo de vida con el fin de obtener el máximo beneficio.

Por suerte, solo deberá realizar unos pocos cambios y fáciles de hacer, esto es todo lo que necesita para empezar a cosechar grandes beneficios para reducir el colesterol:

1) Ejercicio. Su corazón es un músculo y como cualquier otro músculo, se fortalece con el ejercicio. Usted puede proteger su corazón - incluso si tiene el colesterol alto – realizando algo ejercicio, solo un poco cada día o cada pocos días.

Un simple paseo de veinte minutos puede hacer maravillas. También puede darse el gusto y anotarse en un gimnasio para hacer ejercicios más automáticos. Trate de encontrar el ejercicio que haga trabajar su corazón y que no sea demasiado intenso.

Siempre asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicio (es posible que deba facilitarle un régimen, si usted está fuera de forma) y siempre elegir un ejercicio que pueda disfrutar.

Algunas personas encuentran que variar su rutina de ejercicios y encontrando nuevas formas de ejercicio, les resulta más fácil mantener la motivación.

Considere la posibilidad de caminar, senderismo, natación, hacer ejercicio con una cinta de vídeo, el yoga, paseos a caballo, andar en bicicleta, trotar, patinar, patinar sobre hielo, esquí, remo, u otras actividades que son de bajo impacto y saludables para el corazón.

2) Reducir la sal. Los productos de sodio pueden causar hipertensión y otras condiciones que son peligrosas para los que ya sufren de colesterol alto.

Comenzar a prestar atención a la cantidad de sal que añade a la comida y la cantidad de grasa contenida en los alimentos que consume. Usted se sorprenderá de cuánta sal se agrega a los alimentos.

Es probable que no se dé cuenta de la sal en sus comidas, ya que el gusto por la sal es acumulativo - la sal más comes, más se desea y más sal necesita para que usted pueda disfrutar de su comida.

De hecho, una vez que ha reducido su consumo de sal durante unos meses, probablemente se dará cuenta de que gran parte de la comida que le gustaba estaba demasiado salada!

Muchos críticos afirman que los alimentos del alto contenido de sodio en la dieta de la mayoría de las personas, proviene del hecho de que comemos muchos alimentos que no son de muy alta calidad y muy sabroso en sí mismos.

Usted puede reducir la sal en su dieta, eligiendo los alimentos que son naturalmente ricos en sabor.

También puede añadir sabor añadiendo vinagre de frambuesa, hierbas frescas, pimienta y el caldo de verduras (de sodio reducido o caseros sin sal) a la alimentación.

Estos mismos aromas, pueden ser utilizados en lugar de grasa para una comida saludable. También puede encontrar los productos sin sal y la reducción de sodio en su almacén del supermercado y locales. Éstos hacen una buena alternativa a sus productos habituales altos en sal.

3) Mantener su peso corporal adecuado. Mantener el cuerpo en su tamaño ideal le ayudará a controlar el colesterol.

4) Tome agua. Los médicos coinciden en que para mantener sano

al cuerpo, beber mucha agua es una parte importante para que este se mantenga funcionando bien en general.

Sin embargo, el agua potable lo ayuda a sentirse pleno, para que no coma en exceso y el agua potable es más sana porque no tiene un alto contenido de sal ni alto contenido de azúcar lo, eso lo mantendrá saludable.

5) Dejar de fumar. Con el cigarrillo incrementa ligeramente el colesterol y pone una tensión terrible en el corazón y los pulmones. Usted simplemente no puede ser saludable para el corazón si usted fuma.

6) No tenga miedo de agregar un vaso de vino para la cena una vez o dos veces por semana. La investigación sugiere que el alcohol en cantidades moderadas, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y aumentar los niveles de colesterol bueno.

Algunas investigaciones también han sugerido que algunas formas de alcohol pueden reducir los riesgos de enfermedades coronarias e incluso pueden actuar como antioxidantes.

Si está tomando medicamentos para el colesterol, asegúrese de preguntarle a su médico o farmacéutico si el medicamento va a reaccionar con el alcohol. También sea consciente de que beber más de una bebida al día no va a bajar sus niveles de colesterol y puede resultar más perjudicial que beneficioso.

7) Cuidado con el café. Algunos estudios han sugerido que el café puede contribuir un poco a elevar los niveles de colesterol malo aunque no tiene efectos sobre los niveles de colesterol bueno.

Si usted no puede dejar el café, por lo menos asegúrese de beber café filtrado, ya que muchos estudios han sugerido que es el aceite de café en el café, el que puede conducir a niveles elevados de colesterol. También, hacer lo mejor para reducir el café y bebidas con productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Café - ya sea filtrado o no - se ha demostrado que tiene efectos

perjudiciales sobre la salud en general y las grasas en la crema de café no van a ayudarlo con su objetivo de reducir los niveles de colesterol malo.

5) Inicio de un jardín de hierbas. Ya sea que seas un pequeño jardín de hierbas en su jardín o en una caja de ventana, con las hierbas frescas en la mano puede ayudar a reducir la cantidad de grasas animales y el listón que habitualmente agrega a sus comidas.

Las hierbas frescas pueden añadir un montón de sabor a su cocina con poca grasa y la mayoría contienen una serie de nutrientes que son buenos para su salud en general. Además, los estudios han demostrado que vivir en un apartamento o casa con plantas vivas es bueno para su salud en general.

6) Suena trillado, pero intente mantener una actitud positiva y feliz con su vida. Esto puede reducir los niveles de estrés (que son perjudiciales para el corazón) y pueden animar a que tome los pasos necesarios para llevar una vida plena y activa.

Además, cambiando su estilo de vida y los hábitos alimentarios en respuesta a altos niveles de colesterol puede ser emocionalmente agotador.

Haciendo un esfuerzo para cuidar su salud emocional puede hacer que este proceso sea menos desalentador. Si sus emociones se disparan y se siente en estados de ánimo salvaje, mientras se adapta a un estilo de vida para reducir el colesterol y la dieta, busque un terapeuta o hable con su médico para encontrar ayuda.

## **Capítulo 11:**

### **Su médico, su colesterol, y Usted**

Si desea bajar el colesterol malo en los próximos treinta días y experimentar una vida de buena salud, usted necesita trabajar eficazmente con los profesionales de la salud, incluyendo a su médico, enfermeras, farmacéuticos, nutricionistas y (posiblemente), dietistas, médicos holísticos, y especialistas en lípidos.

La comunicación efectiva con sus médicos y cuidadores es muy importante, ya que se necesita para darles información sobre su enfermedad y los síntomas que pueden ayudar a tratarlo.

Sin embargo, en el mundo actual, donde muchos médicos y cuidadores se apresuran por el exceso de trabajo, puede ser difícil de comunicar todo en el momento de su cita con él.

Usted puede hacer que sea más fácil comunicarse con los trabajadores de la salud en caso de elegir los correctos. Elija a un médico y especialistas con los que se sienta cómodo y mantenga confianza.

Estos profesionales deben tener unas credenciales que le hacen sentir que está en buenas manos y también deben realmente escuchar, lo que tiene para decir.

Si usted siente que sus preocupaciones no están siendo tomadas en serio, no hay ninguna razón por la cual no debe encontrar un profesional de la salud que le escuche y le dé la atención que necesita. Pregunte a sus amigos y familiares de sus recomendaciones o solicitar una remisión para una segunda opinión.

Una vez que haya encontrado un médico de confianza, no se detenga ahí. Haga preguntas a menudo y a tantas personas como sea posible.

Pregunte a sus amigos y familiares sobre sus experiencias con el colesterol alto, pida a las enfermeras que toman muestras de

sangre sobre los procedimientos de pruebas de laboratorio, tomar los panfletos y folletos que se ofrecen de forma gratuita en muchas clínicas.

Cuanta más información pueda reunir, mejor usted será capaz de usar su tiempo con su médico, ya que sabe los fundamentos y podrá hacer preguntas dirigidas y enfocadas en el tiempo que usted tiene con su médico.

A medida que trabaja para reducir el colesterol en los próximos 30 días, el trabajo de entender todo lo que pueda sobre los tratamientos para el colesterol y el colesterol.

La investigación y el conocimiento lo harán más capaz de tomar los pasos necesarios para reducir el colesterol.

Venga preparado para las citas. Haga su investigación antes de tiempo, de modo que usted no gaste el poco tiempo que tiene con procesiones de atención de la salud, haciendo preguntas básicas como "¿qué es el colesterol", datos que puede encontrar en otros lugares.

Pase el tiempo con su médico, solicitando información del colesterol que es relevante para su caso en particular, y reciba las instrucciones necesarias.

Una excelente manera de estar preparado para hablar con su médico es mantener un diario sobre su salud cardíaca y el colesterol.

Una vez que su médico determine que usted tiene niveles elevados de colesterol malo, compre una agenda portátil normal. En ella, mantenga los hechos y la información que encuentre sobre su medicamento, el colesterol y los tratamientos.

Anote los números de contacto importantes - incluyendo información de contacto de su médico. Lleve un registro de todas las cosas que hace diariamente - incluyendo la dieta, ejercicio y tratamientos médicos - que pueden afectar su nivel de colesterol.



En la entrada de cada día, también anote cualquier síntoma inusual o preocupación que usted pueda tener. Mantenga una lista de preguntas que le quiera preguntar a su médico en su próxima cita.

Tenga en cuenta el progreso que está haciendo. Traiga este diario con usted cuando visite a su médico. Esto será de gran valor a sus procesiones de atención de salud para ayudar a desarrollar una forma de tratamiento que funcione para usted.

Llevar un diario de su alimentación, ejercicio, cambios de estilo de vida y el progreso para reducir el colesterol es un paso importante a medida que baja el colesterol en los próximos 30 días.

Lo más importante acerca de mantener líneas de comunicación abiertas con su médico es seguir intentando. Muestre en las citas, la voz de sus ideas, y siga las instrucciones que su médico le da.

Si usted está teniendo problemas para seguir un tratamiento específico para reducir el colesterol - si es debido a efectos secundarios o la falta de motivación - sea franco con su médico acerca de esto.

Su médico tiene que entender lo que usted no está haciendo que pueda estar afectando su tratamiento. A menudo, su médico podrá darle algunos consejos para hacer el tratamiento más realista para usted o puede ser capaz de ofrecer una alternativa de tratamiento para controlar su colesterol.

Siempre asegúrese de decirle a su médico acerca de todos los medicamentos, tratamientos a base de hierbas, vitaminas y productos de venta libre que está tomando. Estos pueden afectar su medicina para el colesterol y también pueden afectar a algunos exámenes médicos.

#### Lista de preguntas del médico

Hay algunas cuestiones que tiene que deberá responder acerca de su condición durante los próximos 30 días. Si usted consigue las

respuestas a estas preguntas de su médico o de otro profesional de la salud de buena reputación, para bajar efectivamente el colesterol, es importante que usted entienda las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es exactamente, como voy a tratar de ser tratado, cuál es mi condición y el pronóstico en este momento?

Nunca asuma que el tratamiento que usted está recibiendo es para el alto colesterol malo. Su médico puede estar más preocupado acerca de otra condición que está relacionada con el colesterol alto - como la obesidad, por ejemplo - y puede ser que se centre en ella con el fin de ayudarle a alcanzar la salud.

Comprender en que está siendo tratado puede ayudarle a entender en lo que usted debe centrarse. Obtener el número exacto y las cifras relacionadas con su condición - tales como los niveles de colesterol reales - también puede ayudar a hacer un seguimiento de su progreso y como usted hace el cambio que necesita hacer, para estar más saludable.

- ¿Cuáles son los detalles de los medicamentos que estoy tomando?

Obtenga una lista de los medicamentos y tratamientos que usted está tomando (incluyendo nombres completos), así como sus riesgos, sus efectos secundarios, y exactamente cómo deben ser tomados.

Pregunte por los ingredientes o medicamentos, estos fármacos podrían reaccionar con..., cómo estos medicamentos se deben tomar (con el estómago vacío, con los alimentos, o en momentos concretos del día?) Y averiguar cómo los medicamentos deben almacenarse.

Muchas farmacias ofrecen ahora completas impresiones de informar a todos acerca de los medicamentos que esté tomando. Bien vale la pena buscar una farmacia o farmacéutico que le puede

dar información detallada sobre sus medicamentos para bajar el colesterol y puede responder a todas sus preguntas sobre sus medicamentos.

Averigüe lo que se supone que debe hacer si se olvida una dosis, puede experimentar efectos secundarios?.

- ¿Qué síntomas indican que debe buscar ayuda de inmediato?

Los medicamentos y tratamientos para el colesterol malo alto conllevan algunos riesgos, y tener el colesterol alto conlleva sus propios riesgos también.

Saber qué síntomas indican que es necesario buscar ayuda médica rápido - y saber dónde buscar esa ayuda - puede salvar su vida.

Anote los síntomas que usted necesita conocer para mantenerse alerta y con cuidado escriba lo que debe hacer si tiene síntomas específicos. Una revisión de esto hasta que usted lo sepa.

- ¿Cuáles son los pasos que necesita tomar para mejorar su condición?

Su médico le puede recomendar medidas específicas y las instrucciones que usted puede seguir para mejorar su salud. Ya se trate de una dieta específica o un tratamiento especial, a sabiendas de lo que se espera de usted es importante. Anote los datos, como también las metas que deben cumplirse.

- ¿Qué dieta y ejercicio son los más adecuados?

Si bien una dieta baja en grasas y el ejercicio moderado puede ayudar a reducir el colesterol, el médico puede recomendar rutinas específicas que pueden tratar temas específicos de su historial médico.

Si usted tiene diabetes o alergias a ciertos alimentos, por ejemplo, su médico puede ayudarle a determinar exactamente qué ejercicio y tipo de dieta puede ser adecuada para usted.

Si usted tiene enfermedades como la diabetes u otros problemas de salud que puedan afectar su dieta y el ejercicio, entonces se trata de una cuestión especialmente importante preguntar cómo empezar a hacer cambios para reducir el colesterol.

- ¿Qué cantidades de sodio, grasa, colesterol, calorías y otros elementos debe comer cada día?

Sobre la base de su perfil clínico, su médico le puede decir exactamente cuánto debe comer, lo que puede ser más fácil para usted y en qué tamaño de las porciones.

- ¿A quién más puede hablar y qué otros recursos están abiertos?

La mayoría de los médicos son conscientes de la gran cantidad de recursos, incluyendo libros, folletos, grupos de apoyo, y otros especialistas que pueden ayudarle a reducir el colesterol y ayudan a tomar las decisiones que usted necesita hacer.

- ¿Cuándo se es un candidato para los tratamientos de colesterol o para otros tipo de pruebas?

Entendiendo que otros tratamientos y pruebas pueden ayudar - en el futuro si no, ahora mismo - puede ayudar a ver las opciones que tienen para tratar su colesterol alto.

A menudo, conseguirá que su médico le explique por qué va a encontrar medicamentos específicos, que puedan entender mejor su situación de salud en general.

- ¿Cuáles son los resultados de mi prueba más reciente?

Una vez más, anote los datos para que pueda ver su progreso y evaluar en qué estado está ahora.

- ¿Qué será lo próximo?

Antes de salir de la oficina de su doctor, usted siempre debe saber

lo que debe hacer a continuación para mejorar sus niveles de colesterol y su salud.

Tanto si se trata de programar una cita de seguimiento o en espera de los resultados de otra prueba, asegúrese de que usted sabe cuál es el siguiente paso de su tratamiento.

## **Capítulo 12:**

### **Mitos sobre el colesterol que pueden estar afectando su salud**

Hay muchos mitos sobre el colesterol. Si usted cree en alguno de los siguientes conceptos erróneos y la mala información, es posible que la toma de decisiones desinformadas puedan sabotear sus posibilidades de bajar el colesterol:

- Mito sobre el Colesterol: mientras siga una buena dieta, no será necesario hacerse la prueba para los niveles de colesterol.

Las personas con sobrepeso y consistente a elegir alimentos altos en grasa y elaborados (que son altos en grasas trans y saturadas) también pueden tener niveles elevados de colesterol. Sin embargo, hay otros factores de riesgo a considerar.

Verdad: Las personas que comen bien también puede tener el colesterol elevado en algunos casos. Debe hacerse un examen de colesterol si usted:

- Es mayor. Los niveles de colesterol pueden aumentar con la edad.
- Si es una mujer que ha pasado por la menopausia. La disminución de los niveles de estrógeno después de la menopausia se ha relacionado con niveles más altos de colesterol malo.
- Si es fumador, fumar es un peligro para la salud del corazón y puede afectar los niveles de colesterol.
- Si es sedentario. La falta de ejercicio tiene un efecto perjudicial sobre la salud cardíaca y el colesterol.
- Si alguien de su familia tiene un historial de enfermedad cardíaca y / o colesterol alto. El colesterol alto en algunos casos está determinado genéticamente.
- Sufre de alcoholismo. El alcoholismo se ha relacionado con aumento de los niveles de triglicéridos y la enfermedad cardíaca. Conseguir un perfil de colesterol puede ayudar a determinar si su

corazón está en riesgo.

- Mito sobre el Colesterol: Aun es joven, así que no hay necesidad de preocuparse por el colesterol.

Muchos factores de riesgo afectan al colesterol. Una historia familiar de enfermedad cardíaca, la obesidad, la falta de ejercicio y los malos hábitos alimenticios pueden causar incluso en los adultos jóvenes a desarrollar el colesterol peligrosamente alto.

- Mito sobre el Colesterol: Estar tomando medicamentos para el colesterol, por lo que el nivel de colesterol está disminuyendo.

Los medicamentos para el colesterol no deben ser vistos como una solución instantánea para el colesterol alto. Siempre es destinado a ser usado en conjunción con un plan de alimentación saludable y estilo de vida saludable para el corazón para alcanzar el efecto completo.

De hecho, muchos médicos ni siquiera le recetarán medicamentos para bajar el colesterol a menos que un paciente ha tratado de reducir su colesterol con una dieta sana y ejercicio, y no ha tenido éxito para reducir el colesterol de esa manera.

Tenga en cuenta que incluso los medicamentos más potentes para reducir el colesterol toman varias semanas para trabajar y pueden disminuir el colesterol en sólo un 20%.

Además, muchos de estos medicamentos fuertes tienen efectos peligrosos o incluso desagradables.

Por estas razones, la dieta y el estilo de vida debe ser su primera defensa contra el colesterol alto y los medicamentos sólo deben utilizarse para complementar o suplementar estos cambios positivos en su vida.

- Mito sobre el Colesterol: La compra de productos "bajos en grasa" y "sin colesterol" ayudan a mantener mi nivel de colesterol abajo o pueden disminuir el colesterol.

Muchos de los productos etiquetados "sin colesterol", "light" o "sin grasa" siguen siendo altos en grasas trans y saturadas o incluso contienen más grasas que las alternativas de alimentos saludables.

Por ejemplo, es posible que los embutidos - un alimento altamente procesado- se etiquete como "light" y sugiera que tiene menos calorías que el producto regular, pero este alimento probablemente que contenga todo tipo de grasas no saludables y los ingredientes que son poco saludables para el corazón.

Si desea elegir los alimentos que son buenos para usted, elija alimentos que sean bajos en grasas en general y los alimentos que son bajos en grasas trans, saturadas e hidrogenadas en particular.

Coma frutas y verduras frescas, granos enteros, nueces, carnes magras y el pescado son siempre más saludables para usted que comer los alimentos procesados que dicen ser "light" o incluso "sin colesterol".

- Mito sobre el Colesterol: Comer margarina en vez de mantequilla se reduce el colesterol.

Todas las grasas pueden contribuir a los niveles de colesterol elevado, y sobre todo tiene que ser conscientes de que son grasas saturadas, trans y grasas hidrogenadas.

En realidad, hay una serie de margarinas que contienen estos tipos de grasas. Para realmente a reducir el colesterol, debe disminuir la cantidad total de grasa que usted come y elija grasas con bajo contenido de grasas trans y saturadas.

Elección de la margarina no de forma automática le ayudará a reducir el colesterol. Elegir una margarina que sea baja en grasas saturadas y trans y no hidrogenado - y luego coma pequeñas cantidades de la margarina - puede ser beneficioso para la salud de su corazón y su nivel de colesterol.



Optar por el uso de pequeñas cantidades de muy buen aceite extra virgen de oliva en lugar de la margarina puede ser mejor para el corazón y el colesterol.

- Mito sobre el Colesterol: El colesterol alto sólo afecta a los hombres.

Hasta la menopausia, es cierto que las mujeres tienden a tener niveles más bajos de los niveles de colesterol malo. Sin embargo, las mujeres que tienen un número de factores de colesterol y riesgo de enfermedad cardíaca (incluyendo la genética, la obesidad, la falta de ejercicio, las malas elecciones de alimentos, el tabaquismo y el alcoholismo) todavía pueden tener niveles de colesterol elevados.

Después de la menopausia, las mujeres, a menudo experimentan niveles más altos de colesterol malo. De hecho, muchas mujeres que han experimentado la menopausia descubren que experimentan altos niveles de colesterol malo que la dieta y el ejercicio por sí solo no puede solucionar.

Si usted es una mujer pre-menopáusicas con factores de riesgo para el colesterol alto o enfermedades del corazón, obtenga un perfil de colesterol.

Después de la menopausia, las mujeres controlar sus niveles de colesterol con regularidad.

- Mito sobre el Colesterol: Comer huevos no es malo para usted porque el colesterol dietético no importa tanto como pensaba la gente.

Este mito es a la vez verdadero y falso. Las yemas de los huevos contienen altos niveles de colesterol de la dieta, por lo que un huevo contiene aproximadamente 213 miligramos de colesterol (tener en cuenta que para la mayoría de las personas sanas, el límite para el consumo de colesterol es de unos 300 miligramos al día).

Si bien es cierto que la investigación más reciente ha sugerido que el consumo de grasas saturadas es más para aumentar los niveles de colesterol malo que del bueno, comer grandes cantidades de colesterol en la dieta también es perjudicial para los niveles de colesterol.

Si sus niveles de colesterol son muy altos, su consumo diario asignado a la ingesta alimentaria no puede permitir que usted coma, ni siquiera un huevo al día.

Incluso si usted está sano en general, y desea disfrutar de más huevos entonces tendrá que tomar precauciones especiales para limitar los niveles de colesterol de la dieta de sus otros alimentos.

En general, no quiero pensar en los alimentos como "malos" o "buenos", la mayoría de los alimentos pueden formar parte de su dieta, sin embargo, si usted tiene el colesterol alto, tendrá que tener cuidado con el consumo de huevos o escoger las claras de huevo solamente.

•Mito sobre el Colesterol: Me siento saludable y mi médico no ha traído a colación el tema de colesterol conmigo, así que debo tener el colesterol bueno.

No hay signos físicos de colesterol alto. Lamentablemente, para muchas personas, el primer signo de colesterol alto o problemas de corazón es un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Tiene que tomar el asunto en sus propias manos y no depender de un médico o cualquier síntoma para determinar su nivel de colesterol.

En su lugar, tome medidas para comer alimentos saludables y hacer ejercicio sin importar qué tan sano se piensa que esta y realice una prueba de colesterol temprano si tiene algún factor de riesgo asociado con el colesterol elevado.

## Recursos Colesterol Bueno

Hay una serie de lugares que puede acudir con el fin de obtener más ayuda para bajar su colesterol. Considere los siguientes recursos:

- 1) Su biblioteca. Su biblioteca tiene muchos recursos que pueden ayudarle a reducir su colesterol. Desde los libros de la colección de libros de cocina sobre el colesterol que ofrecen recetas para el corazón, la biblioteca debe ser una de sus primeras paradas, cuando usted está en busca de recursos
- 2) Su hospital o clínica. Ya se trate de estudios de investigación que le permiten probar nuevos tratamientos para reducir el colesterol, folletos sobre el colesterol, o expertos que puedan responder a todas sus preguntas, las clínicas y hospitales son un gran lugar para encontrar la información que necesita para mantenerse sano.
- 3) Los grupos profesionales. Puedes ponerte en contacto con el Centro Nacional de Nutrición y Dietética de la Asociación Dietética Americana, si usted necesita un dietista registrado para ayudarle en la elección de los alimentos adecuados.

También puedes ponerte en contacto con grupos como la Asociación Americana de Cardiología o el corazón de Canadá y la Asociación Movimiento de colesterol saludables consejos y pautas de alimentación y para obtener más información sobre el colesterol y la salud del corazón.

Estas organizaciones también albergan los esfuerzos de recaudación de fondos para ayudar a crear conciencia sobre los problemas del corazón y para recaudar fondos para la investigación.

Esto puede ser una gran manera de involucrarse en ayudar a mejorar las vidas de todos los afectados por altos niveles de colesterol.

4) Boletines de noticias de Internet y grupos de apoyo. Es necesario seguir el consejo que usted consigue aquí con un grano de sal, pero estos grupos son de gran valor para darle consejos, recetas, y el apoyo que puede hacer que el camino de bajar su colesterol, sea soportable.

5) En persona, grupos de apoyo. Estos a menudo se encuentran en las bibliotecas u otros lugares públicos y pueden ser una buena manera de conseguir apoyo y saber cómo tratar a otros con altos niveles de colesterol, los tratamientos para reducir el colesterol y los mejores medicamentos.

6) Los programas de ordenador. Hay programas de ordenador y planificadores que se pueden comprar recordarle que tome sus medicamentos, le permiten crear un registro de colesterol en equipo, y realizar un seguimiento de las calorías diarias, los gramos de grasa, la ingesta de sodio y colesterol.

7) Guías de Alimentos. Estas guías se venden en muchas librerías y puede decir con exactitud la cantidad de colesterol, sodio, grasa y otros elementos que están contenidos en cada alimento. Esto puede hacer que sea más fácil para usted calcular lo que está comiendo.

8) Los suministros médicos. Hay mostradores y los monitores que pueden ayudar a mantener un registro de su presión arterial y el colesterol en casa. Estos pueden ser útiles en el largo plazo para hacer el seguimiento de su progreso.

9) Clínicas de colesterol. Como el colesterol se convierte en un problema mayor, muchas farmacias, hospitales y clínicas ofrecen talleres gratuitos, sesiones de información, e incluso las pruebas libres de colesterol. A menudo libres, éstos pueden ser excelentes recursos para aprender más sobre el colesterol y para tener su prueba de colesterol.

10) Farmacias. Muchos farmacéuticos tienen un vasto conocimiento

de medicamentos para el colesterol y el corazón, todo sobre las condiciones y tratamientos.

Muchas farmacias dan panfletos, folletos, e incluso vídeos que pueden informar acerca de los tratamientos de colesterol y las distintas opciones. Su farmacia local puede ser un gran lugar para aprender más sobre cómo mantener su corazón fuerte.

11) Brazaletes de alerta médica. Estas pulseras se comportan como profesionales de la salud propios, son utilizadas en casos de elevado colesterol, otras enfermedades graves, en la medicación del colesterol, etc.

Si usted se lesiona o no puede hablar por sí mismo en una emergencia médica, estas pulseras pueden decir a los profesionales de la salud que tratamientos pueden ayudar y cuales pueden hacerle daño.

Si le han dicho que usted tiene el colesterol elevado, puede considerar la obtención de estas pulseras de bajo costo en su farmacia local.

## **Glosario**

A medida que baja el colesterol en los próximos treinta días, es probable que se encuentre con nuevas palabras y términos.

Mientras se va acostumbrando a estos nuevos conceptos, no dude en recurrir a este glosario para ayudarlo a recordar que significada cada uno:

### **La aterosclerosis**

Si usted tiene demasiado colesterol en la sangre, se creará una sustancia amarilla de espesor, en las paredes de los vasos sanguíneos.

Esto se conoce como aterosclerosis. Si continúa creciendo, puede bloquear los vasos sanguíneos, conduciendo a un derrame cerebral o ataque al corazón. Este es un riesgo clave de tener niveles altos de colesterol malo.

### **Colesterol en la sangre**

El colesterol es un material similar a la cera que es producida por el cuerpo. El colesterol es necesario para mantener a las células sanas, para crear hormonas y para mantener el cuerpo funcionando. Sin embargo, demasiado, aumenta el riesgo de la aterosclerosis.

### **La dieta de colesterol**

El colesterol dietético es el colesterol que se encuentra en algunos de sus alimentos. Dado que todos los animales producen colesterol, el colesterol dietético se encuentra en los alimentos que se hacen de los animales (alimentos tales como carne, productos lácteos, pescado y huevos). Para mantenerse saludable, tendrá que evitar incluir demasiado colesterol en la dieta.

### **Perfil del Colesterol**

Su perfil de colesterol es una lista de sus niveles de colesterol. Esto incluye su LDL, HDL, el colesterol total y triglicéridos. Su doctor encuentra esta información a través de un análisis de sangre.

Su perfil de colesterol ayuda a los profesionales médicos a determinar la cantidad de riesgo en el que esta, para evitar el desarrollo de ciertas complicaciones asociadas con niveles altos de colesterol malo.

#### Los ácidos grasos esenciales

Su cuerpo necesita grasas para sobrevivir, y sobre todo para construir las células. Las grasas que su cuerpo necesita para obtener de los alimentos que comemos son llamados ácidos grasos esenciales.

#### Fibra

La fibra es la parte de las plantas que no puede ser digerida por nosotros. Hay dos tipos de fibra: insoluble y soluble. Ambas son importantes para la salud.

La fibra insoluble de los cereales y las frutas y verduras es lo que lo mantiene "regular" y mantiene el intestino en buen estado.

La fibra soluble que se encuentra en la avena, la cebada, y otras plantas se ha encontrado que altera los niveles de colesterol.

Si usted está tratando de bajar el colesterol y mantenerse sano, comer una dieta con fibra adecuada es lo esencial para ayudarse.

#### Lipoproteínas de alta densidad (HDL)

Esto se conoce como el colesterol "bueno", y es generado por el hígado. HDL transporta el colesterol y las grasas en el hígado de sus arterias.

En el hígado, las grasas se pueden desglosar o reciclar para que su cuerpo las vuelva a utilizar. Si usted tiene altos niveles de HDL, es probable que su corazón ese sano, ya que el colesterol es transportado de forma efectiva en lugar de quedarse en la sangre, donde puede causar un endurecimiento de las arterias.

Si usted tiene niveles muy bajos de colesterol HDL, usted puede poner su corazón en peligro.

## Grasas hidrogenadas

Estas son las grasas que desea evitar en su dieta si en verdad quiere bajar los niveles de colesterol malo. Las grasas hidrogenadas son grasas - o poliinsaturadas o monoinsaturadas - que han sido tratadas con átomos de hidrógeno para garantizar una vida útil más larga. El proceso de hidrogenación produce grasas para convertirse en grasas saturadas.

## Especialistas en lípidos

Estos médicos se especializan en el tratamiento de tratar el colesterol alto y las cuestiones relacionadas con la salud.

Si usted tiene el colesterol muy alto y los métodos tradicionales de bajar su colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón no funcionan, puede ser canalizado con un especialista en lípidos para tratamiento especializado.

## Lipoproteínas de Baja Densidad (LDL)

También llamado "colesterol malo" LDL es fabricado por el hígado. Su trabajo es el transporte de las grasas - incluyendo el colesterol - desde el hígado hasta las áreas de su cuerpo que necesitan las grasas (tales como los órganos, los músculos y los tejidos).

Si sus niveles de LDL son altos, sugiere que hay un montón de colesterol en la sangre, lo que aumenta las posibilidades de obstrucción de las arterias, que a su vez es muy peligroso para el corazón.

## Grasas monoinsaturadas

Estas grasas son líquidas a temperatura ambiente. Estas grasas también son buenas para usted porque no cambian su nivel de HDL (colesterol bueno) pero reducen su colesterol LDL (colesterol malo).

Busque los productos que tienen estas grasas si usted desea permanecer saludable. Las grasas monosaturadas se encuentran en el aceite de oliva y de canola.



## Omega\_6

Esto es realmente es la "familia" de los ácidos grasos que aumentan su nivel de colesterol "bueno" al tiempo que reduce el colesterol malo.

Esto hace que Omega-6, sea una fuente de alimento ideal para mantenerse sano. Usted puede encontrar estos ácidos grasos en los frutos secos, cereales, legumbres, aceites vegetales.

Ellos son parte de la razón por la que es probable se anime a comer estos alimentos en su dieta para bajar el colesterol.

## Grasas poliinsaturadas

Estas grasas son líquidas a temperatura ambiente. Ellas son una mejor opción que las grasas saturadas, pero tienden a reducir los niveles de colesterol bueno y malo, por lo que no son la mejor opción para una buena salud. En pequeñas cantidades, estas grasas pueden reducir el colesterol malo.

## Alimentos Elaborados

Los alimentos procesados son los alimentos que han sido tratados antes de ser vendidos. En algunos casos, los alimentos procesados son tratados para eliminar las bacterias.

Por ejemplo, el proceso de pasteurización elimina algunos de los elementos nocivos en la leche que nos pueden enfermar. La mayoría de nuestros alimentos son procesados de iones de alguna manera.

Sin embargo, algunos alimentos son procesados con el fin de cambiar su sabor o con el fin de darles una mayor vida útil. El tratamiento que se necesita para hacer esto a veces implica la adición de grasas, sales y otros ingredientes poco saludables o consiste en calentar los alimentos hasta que algo o mucho del valor nutritivo se pierde.

Al elegir los alimentos procesados, es importante elegir alimentos que contienen ingredientes perjudiciales con el menor número posible.

En general, los alimentos que han tenido tratamiento previo, (como embutidos, papas fritas, galletas y otros) y alimentos que se consideran "comida rápida" o los alimentos de conveniencia (como las hamburguesas, comidas preparadas, y cócteles aperitivos, entre otros) son más altos en grasas y sal.

Lea las etiquetas de todos los alimentos procesados para entender exactamente lo que está comiendo y cómo estos alimentos pueden afectar su salud.

#### Las grasas saturadas

También son los más propensos a aumentar el colesterol malo - de hecho, son uno del culpable más grande del colesterol dietético.

Si desea bajar el colesterol, evite estas grasas en los alimentos. En muchos casos, las grasas saturadas provienen de proteínas de origen animal y productos (carnes y productos lácteos). También se encuentran en el aceite vegetal hidrogenado y aceite de coco y de palma.

#### Trans\_fatty ácidos

Estos son otro grupo de grasas que se deben evitar. Son hidrogenadas y aumentan el colesterol malo, mientras que pueden bajar el colesterol bueno.

#### Los triglicéridos

Los triglicéridos son una grasa – tales como el colesterol- que se transporta en el torrente sanguíneo. Esta grasa es el culpable detrás de la mayoría de la grasa en el cuerpo.

Al igual que el colesterol LDL, puede formar una sustancia pegajosa y espesa como bloque en las arterias, si hay demasiado de él en la sangre.

A medida que baja el colesterol malo, también querrá mantener sus niveles de triglicéridos bajos. A menudo, los triglicéridos altos son causados por el consumo excesivo de alcohol, comer en exceso (o el exceso de peso) y el poco ejercicio físico.

Muy lipoproteínas de baja densidad (VLDL)

Estas lipoproteínas actúan como transporte de colesterol, desde el hígado hasta los órganos del cuerpo y los tejidos que lo necesitan.

Los estudios han demostrado que los niveles elevados de estas lipoproteínas pueden ser un factor de riesgo para enfermedades del corazón.

No todos los perfiles de colesterol son un número de VLDL, pero si la suya no, deberá trabajar para mantener los niveles bajos.

## **Conclusión**

Por ahora, ha comenzado a entender qué es el colesterol y que es lo que necesita hacer para mantener su nivel de colesterol y su corazón en buen estado.

Hay una gran cantidad de información en este libro electrónico, y es por eso que tendrá que tomarse el tiempo para mirar nuevamente, aquellas partes importantes para refrescar la memoria y para obtener más ideas para bajar su colesterol.

Mas allá de los consejos y la información en este ebook, también le ayudará a reducir el colesterol en treinta días, este libro le acerca un montón de ideas y sugerencias para aplicar en su próximo mes de vida:

Bajar el colesterol es un compromiso de por vida para tener una mejor salud. Es necesario seguir trabajando en la buena salud para mantener sus niveles de colesterol bueno y su cuerpo sano.

Las ideas de este libro no son sólo para ayudarle a obtener el nivel de colesterol a niveles aceptables, para que pueda regresar a sus antiguos hábitos alimenticios.

Las ideas de este libro electrónico están diseñadas para ayudarle a realizar cambios permanentes en su vida que pueden ayudar a mantenerse sano para toda la vida.

A lo largo de este libro electrónico, le he alentado a hacer preguntas y tomar medidas que pueden ayudar a mejorar su salud. Si no está seguro por dónde empezar o se siente abrumado en este momento, tenga en cuenta nuestra rápida (parcial) lista para empezar a bajar el colesterol.

**Comience a hacer estas cosas hoy en día:**

Examen para empezar a bajar el colesterol

- Consulte a un médico para que revisar sus niveles de colesterol y

para obtener asesoramiento personalizado sobre cómo mantenerse sano.

- Coma más frutas frescas y hortalizas. Asegúrese de obtener un montón de variedad de estas.
- Coma pescado, mariscos y cortes magros de carne y aves de corral. Use productos lácteos bajos en grasa.
- Reduzca el consumo de sal y grasas en la cocción. Agregue sabor con hierbas y especias. También puede añadir sabor a los alimentos marinado en jugo de limón, especias, o puré de frutas o verduras.
- Ase a la parrilla, al horno, al vapor o hierva los alimentos en vez de freír.
- Si usted fuma, deje de hacerlo.
- Haga ejercicio durante veinte minutos por lo menos cada dos días.
- Mantenga su cuerpo a un peso corporal saludable.
- Revise las etiquetas de los alimentos - compre alimentos que sean bajos en grasas y con pocas grasas saturadas y grasas trans.
- Coma con más frecuencia. Aprende a preparar sus propias comidas bajas en grasas y saludables para el corazón que le gusten de verdad.
- Si come afuera, elija los alimentos más sencillos y con menos grasa que pueda. Pida sin aderezos y salsas.
- Coma porciones razonables de alimentos.
- Siga las instrucciones de su médico sobre el tratamiento del

colesterol con la mayor precisión posible.

- Aprenda todo lo que pueda sobre el colesterol y la alimentación saludable, para que pueda tomar mejores decisiones.
- Haga que el comer sea más saludable haciendo bocadillos bajos en grasas y saludables. Intente que las comidas estén disponibles en su casa.
- Deshágase de los alimentos con alto contenido en grasas y poco saludables de su casa y reemplácelos con alimentos sabrosos, pero saludables y que sean buenos para usted.
- Mantenga un diario de colesterol, con los datos de sus alimentos, el ejercicio, el tratamiento del colesterol, sus síntomas, sus preguntas y su progreso. Actualícelo a diario para tener un fiel reflejo de sus acciones.

Estos consejos son un buen lugar para comenzar lentamente a medida que pueda asimilar y aplicar las muchas ideas que encontrara este libro electrónico, que pueden ayudarle a reducir el colesterol. Estos consejos pueden ser el comienzo de los próximos 30 días pero se convertirán en el resto de su vida con colesterol bajo.

Recuerde que su médico también puede dar algún tratamiento para reducir el colesterol hasta tres meses para trabajar antes de decidir si un tratamiento funciona o no.

Usted merece darse un regalo de tiempo similar, dándose a sí mismo la oportunidad de disfrutar de los muchos beneficios que una dieta saludable y estilo de vida puede traer.

Comience a tomar los pasos que debes seguir para obtener el nivel de colesterol en límites razonables hoy!