

Reducir el colesterol y los triglicéridos

El colesterol y los triglicéridos son dos tipos de grasas que se encuentran en los alimentos. El cuerpo también produce estas grasas llamadas lípidos. La infección del VIH causa elevaciones de los niveles de triglicéridos y algunas medicaciones anti-VIH pueden incrementar los niveles de colesterol y triglicéridos. Los niveles de lípidos elevados en sangre aumentan el riesgo de enfermedad del corazón. Su doctor puede discutir todas las opciones para el tratamiento de los niveles de lípidos elevados y derivarlo a un nutricionista registrado para evaluar su dieta. En general, limitar o reducir la cantidad de grasa saturada y de colesterol de su dieta podría llegar a disminuir los niveles de lípidos. Las siguientes son algunas sugerencias que le ayudarán a empezar. Puede ser difícil realizar todas ellas, pero intente con algunas para ver qué tal funcionan.

Consejos para reducir los niveles de colesterol y triglicéridos

- Pierda peso si tiene sobrepeso. Conserve la circunferencia de sus cintura bien por debajo de 40 pulgadas en los hombres y 35 en las mujeres.
- Reduzca el consumo de grasa, particularmente la saturada y la trans de su dieta. Esto incluye a alimentos como por ejemplo:

Manteca	Galletitas	Queso crema	Embutidos (chorizos)	Mortadela (Bologna)
Margarinas	Tartas (pasteles o pies)	Crema agria (sour cream)	Piel de pollo	Pepperoni
Jugos de carne	Tortas	Queso	Tocino	
Salsas	Panecillo dulce (muffins)	Crema	Salame	
Comidas fritas	Galletas	Helado	Salchicha (hot dog)	

- Los alimentos que tienen grasas trans, tendrán el listado de ingredientes aclarando si es hidrogenado o parcialmente hidrogenado, en sus etiquetas o envoltorios. En el 2006, las grasas trans estarán incluidas en las etiquetas de envoltorio de los alimentos. Escoja alimentos sin grasas hidrogenadas o aquellos donde los dos primeros ingredientes no sean hidrogenados.
- Escoja los cortes de carnes más magros y remueva cualquier grasa o piel extra que contengan.
- Escoja grasas mono y poliinsaturadas en lugar de alimentos con grasas saturadas. Por ejemplo: frutas secas, semillas, aceites y paltas. Coma una onza de frutas secas como son las nueces o almendras cinco veces por semana.
- Aumente los ácidos grasos omega-3. Coma pescado* ricos en esta grasa especial (salmón, arenque, caballas, sardinas, anchoas, halibut, dos o tres veces por semana). Lea nota del asterisco sobre pescados.
- Agregue linaza (en polvo) o harina de lino a comidas como los cereales, yogurts y panqueques.
- Aumente la fibra en su dieta. Coma, al menos, 3 trozos de frutas al día y una taza de vegetales, y que no estén cocidos en manteca, queso, o salsas cremosas. Escoja frutas enteras en lugar de jugos.
- Coma frijoles y legumbres, granos enteros, cereales y almidón (fécula).
- Escoja productos lácteos sin grasa o con 1% de grasas (yogurt sin grasas o leche sin grasa o con 1%). Evite productos lácteos enteros o con grasas reducidas. Esto significa que tiene 2% de grasas o más.
- Agregue a su dieta productos de soja como el tofu, unas dos veces por semana.
- Considere los compuestos esteroides/estanoles que se encuentran en los substitutos de mantecas como Take Control o Benecol. Consuma 2 a 3 gramos por día. Ayudan a remover el colesterol del cuerpo.
- Limite los azúcares simples (bebidas gasificadas dulces, postres, caramelos, jugos de fruta) y alcohol, especialmente si tiene sus triglicéridos elevados. Disminuya los jugos si está consumiéndolos en gran cantidad. La ración de jugos es de 4 a 6 onzas o de ½ a ¾ de taza.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

- Desarrolle una rutina de actividad física regular y ejercitación semanal. Camine 30 minutos o más, por día; o al menos cinco veces a la semana.

Huevos y colesterol

Un huevo contiene alrededor de 200 miligramos de colesterol, casi la cantidad de colesterol que no se debería exceder cuando se sigue una dieta baja en colesterol. Sin embargo, los huevos tienen bajo contenido de grasas saturadas. Además, los huevos contienen nutrientes importantes y son una fuente económica de proteínas. Si al haber probado otros consejos para reducir el colesterol y los triglicéridos no consiguió disminuir los valores, considere limitar el consumo de huevos a 3-4 por semana o pruebe los substitutos de huevos.

Valor diario porcentual (%)

Utilice el valor porcentual diario que se encuentra en las etiquetas o envoltorios de los alimentos, para ayudarse a seleccionar alimentos con bajo contenido en grasas saturadas y colesterol y alto contenido en fibra. Un valor porcentual diario de un 5 a 10% representa una fuente baja a moderada del nutriente en particular, vitamina o mineral o componente alimenticio; mientras que 20% o más es una fuente rica en dichos elementos. Por ejemplo, si comiera una ración que provee 25% de la grasa saturada (esto está basado en una dieta de 2000 calorías), dicha porción tendría un alto contenido de grasas saturadas, casi un cuarto de la cantidad que debería comer en todo el día. Sin embargo, esta fuente rica en grasas, puede ser balanceada durante el transcurso del día, por varias otras opciones de alimentos con bajos porcentajes de contenido de grasa. Trate de mantener los porcentajes de grasas saturadas, colesterol y azúcares bajos; y los de fibra altos.

Término

Ejemplos

Grasas monoinsaturadas	Aceites de oliva, canola y maní, paltas (avocados) y la mayoría de las frutas secas.
Grasas saturadas	Leche entera, manteca, helado, quesos con leche entera, carnes y aceites vegetales como los de coco, manteca de cacao y palma.
Grasas trans	Papas fritas, chips, galletitas, tortas, pasteles, donuts, galletas, margarinas, palomitas de maíz para microondas, cremas para café y otros muchos productos. Lea la lista de ingredientes.
Azúcares simples	Sacarosa (azúcar de mesa, azúcar negra) y glucosa (dextrosa, almíbar de maíz, almíbar de maíz rico en fructuosa, jarabe de glucosa).
Almidones	Papas, pastinaca (apio de campo), camotes, las harinas, productos y granos enteros de trigo, arroz, avena, maíz, cebada, centeno, soja. Estos también pueden ser panes y cereales para el desayuno, etc.
Legumbres	Frijoles, arvejas, maní y lentejas.

*Precaución: La Administración de Alimentos y Fármacos (FDA, sigla en inglés) y la Agencia para la Protección del Medioambiente (EPA, sigla en inglés) ha aconsejado que los grupos más sensibles al metilmercurio— mujeres en edad reproductiva y niños pequeños— no consuman pez espada (swordfish), caballa gigante, lufotátalo (tilefish: golden bass o golden snapper) ni tiburón, todos ellos contienen niveles de mercurio relativamente altos. Además, la FDA, que controla la calidad de pescados que se venden en los negocios y restaurantes, aconseja que estas mismas mujeres y niños pueden consumir varios tipos de pescados, en forma segura, hasta 12 onzas por semanas. La EPA, la cual está preocupada por los pescados frescos que los pescadores llevan a sus hogares aconseja al mismo grupo de gente que no consuma más de 6 onzas por semanas para los adultos o dos onzas por semanas para los niños.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.