

# Hipercolesterolemia

## Definición:

La hipercolesterolemias se da cuando los niveles circulantes en sangre de colesterol total son superiores a 200 mg / dL entonces se considera un factor de riesgo asociado a un incremento de enfermedades cardiovasculares, lo que hace necesario adoptar estilos de vida saludables..

## Recomendaciones generales:

- El colesterol es un tipo de grasa creado por el hígado esencial para nuestro organismo, por lo tanto todos los alimentos de origen animal tendrán en mayor o menor grado cantidades de colesterol. Se deben evitar dietas ricas en grasa saturada, ya que hay fuertes evidencias que su ingesta incrementa el colesterol LDL también conocido como colesterol malo.

## **Hay que tener cuidado con:**

Limitar los alimentos de origen animal grasos: productos enteros (leche, yogur, queso margarina, mantequilla y derivados lácteos), carne, pescado, huevos (un máximo de 4 a la semana) y sus derivados, principalmente cerdo, ternera grasa, pato, productos de charcutería y vísceras, evitar los pescados adobados, salados, ahumados, en escabeche y marisco (sobre todo gambas, langostinos, calamares, pulpo y sepia), productos de bollería y pastelería. Limitar el consumo de snacks (patatas fritas de bolsa...), salsas y coccciones con alto contenido de grasa (fritos, empanadas, rebozados...).

## **Datos de interés:**

- 📄 La fibra, principalmente soluble, disminuye los niveles de colesterol en la sangre. Por lo tanto es importante consumir de dos a tres piezas de fruta al día, deseablemente con piel e incluyendo un cítrico, un mínimo de dos raciones de verdura al día y consumir cereales integrales para aumentar el aporte de fibra diaria.
- 📄 Los frutos secos, a pesar de ser alimentos con el contenido de grasa, poseen múltiples propiedades saludables, entre ellas la disminución de colesterol. Se recomienda consumirlos habitualmente, un puñado de ellos, tres veces por semana como mínimo.

Siga un estilo de vida saludable, con la realización de actividad física periódicamente, suprima, en caso de ser fumador el consumo de tabaco, limite el consumo de alcohol y mantenga un peso saludable.

**En caso de seguir tratamiento farmacológico consulte con su médico.**