

GMHC Programa de Bienestar y Nutrición

Colesterol Alto

Monitorear los niveles de colesterol es muy importante para mantener una buena salud cardíaca, éste es especialmente importante en VIH debido a que el virus por si mismo y la medicación usada para combatirlo pueden causar aumento de los niveles de colesterol.

Tipos de Colesterol:

1. Colesterol LDL: Tu LDL colesterol, es grasa que circula en tu sangre a través de todo tu cuerpo y es la que causa daño y taponamiento de tus arterias.
2. Colesterol HDL: A pesar de que este es un tipo de colesterol, tener bajos niveles de éste es un problema y puede incrementar tu riesgo de enfermedad cardíaca. El HDL colesterol se fija al colesterol que flota en tu cuerpo y lo envía a tu hígado para ser metabolizado y excretado.
3. Colesterol Total: cuando tú adicionas tu HDL y tu LDL tú obtienes esencialmente tu colesterol total. Altos niveles de HDL pueden causar que tu colesterol total esté alto por lo que necesitas conocer los niveles de HDL y LDL tener la historia completa.

Causas de Colesterol Alto

- VIH virus
- Medicamentos contra el VIH
- Alto consumo de grasas saturadas
- Tener sobrepeso
- Inactividad física
- Edad
- Genero
 - Hombres y mujeres posmenopáusicas tienen el mismo riesgo
 - Mujeres premenopáusicas tienen menos riesgo

¿Cuál debe ser mi nivel de colesterol?

Colesterol Total: < 200 Normal
200-239 En límite alto
> 240 Alto

Colesterol LDL: < 100 Normal
100-129 Por encima del óptimo
130-159 En límite alto
> Alto

Colesterol HDL: > 40 Normal
<40 En riesgo

Como la grasa afecta los niveles de colesterol:

- Grasa saturada: se encuentra en productos de animales como carne grasosa y en derivados lácteos (leche entera, mantequilla y queso), palma y aceite de coco (usado para hacer dulces, chocolates y galletas de dulce)
 - Eleva los niveles de colesterol LDL
- Trans grasas: es la grasa creada por volver aceite liquido en mantequilla sólida como aquella usada en margarina o en aceite solido para cocinar (manteca)
Además la comida rápida frita debido a que el aceite usado es recalentado muchas veces a temperatura muy alta que se forma trans grasa. Cualquier comida que contenga la palabra hidrogenado en la lista de ingredientes tiene trans grasas.
 - Incrementa el colesterol LDL y reduce el colesterol HDL
- Grasas mono insaturadas: Son un buen tipo de grasas que puede ser incluidas en tu dieta regularmente. Se encuentran en aceite de canola, aceite de oliva, almendras, aguacates y maní.
 - Disminuye los niveles de colesterol LDL y puede incrementar el HDL.
- Grasas poli insaturadas: Son también un buen grupo de grasa que pueden ser incluidas en la dieta. Se encuentran en los aceites de maíz, girasol y cártamo.
 - Disminuye el colesterol LDL pero puede disminuir el HDL también.
- ¿Que son los Omega 3? Son un tipo de grasa poli insaturada que son particularmente efectivos en reducir el Colesterol LDL
 - EPA/DHA (Aceite de pescado): atún, salmón, corvina y pargo
 - ALA: linaza y nueces

Otros Alimentos que Disminuyen el Colesterol

- Fibra Soluble: encontrada en la cascara de las frutas, hojuelas de avena y pulpa de las leguminosas (frijoles). Atrapan el colesterol y evitan ser absorbido por el cuerpo.
- Soya: incluir aunque sea una porción de leche de soya o tofu puede disminuir el colesterol

Consejos de Ayuda:

Carnes: consuma carnes magras como pollo sin la piel, pechugas de pavo y pescado en lugar de carne molida, tocineta, perros calientes o salchichas.

Mantequilla: reemplácela por margarina libre de trans grasas como: Smart Beat, Smart Balance, Take Control o Benecol.

Aceite de cocinar: escoja aceite de olivita y canola en lugar de aceite de soya, maíz o cartamo debido a que el de oliva o canola tiene mejor balance de grasas poli y mono saturadas.

Derivados de la leche: escoja leche descremada al 1% y queso bajo en grasa como: Alpine Lace, Kraft hecho con 1-2% leche o mozzarella bajo en grasa.

Huevos: limite su consumo de huevos rojos a no más de 3 por semana y va a consumir huevos más seguidos escoja en su lugar huevos blancos.

Mayonesa y Crema Agria: escoja mayonesa baja en grasa y crema agria libre de grasa para adicionar a los emparedados y papas al horno.