Pautas Alimenticias para Bajar su colesterol LDL (Malo)

El colesterol LDL (malo) puede acumularse en las arterias. Esta acumulación aumenta la posibilidad de que usted sufra una enfermedad cardiaca. Las metas para los niveles de colesterol LDL varían y se basan en factores de riesgo individuales. Converse sobre sus metas personales con su proveedor.

Limite el consumo de grasas saturada y de colesterol dietético, y evite las grasas trans. La grasa saturada se encuentra en carnes grasosas como la res (vacuno) y el cerdo, la leche entera, el queso, la crema, el aceite de coco, la mantequilla, la comida frita, la yema de huevo y los productos de pastelería. Las grasas trans se encuentran en la manteca, la margarina en barra, las pizzas congeladas y las donas. Muchos de los alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans también son ricos en colesterol dietético. Algunos consejos útiles para reducir las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol son:

- No consuma más de 6 onzas de carne magra, aves de corral o pescado al día
- Elija productos lácteos desnatados o con menos grasa (leche, queso, yogurt, helado)
- Utilice aceites líquidos (canola, oliva, aguacate) en vez de grasas sólidas (mantequilla, grasa de cerdo, manteca, aceite de coco o palma)
- Agregue frijoles, productos de soya y frutos secos a su dieta
- Limite el consumo de alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados
- Limite el consumo de yemas de huevo a 4 por semana
- Evite el consumo de hígado y otros órganos
- Limite el consumo de camarones a 3 a 5 onzas por semana
- Trate de limitar el consumo de grasas saturadas a 13 gramos al día o menos y el de grasas trans a 2 gramos o menos al día.

Incorpore grasas saludables. Estas son grasas líquidas, también conocidas como "grasas insaturadas", que pueden ayudar a bajar el colesterol LDL. Los Omega-3 también son grasas saludables; frecuentemente se les llama "grasas polinsaturadas" y son mejores para reducir el colesterol LDL. Para aumentar las grasas saludables pruebe lo siguiente:

- Use mantequilla de aguacate u otros frutos secos para untar o como guarnición.
- Use aceite de canola, oliva, aguacate, maní, soya, maíz o semilla de girasol para cocinar.
- Consuma pescados grasosos como salmón, caballa/jurel (*mackerel*), arenque (*herring*), trucha de lago, sardinas y atún blanco 2 veces por semana.
- Agregue un puñado de frutos secos y semillas como nueces, almendras, maní, semillas de girasol, semillas de linaza o semillas de chía.
- Incluya más frecuentemente en su dieta tofu, granos/habas de soya, nueces de soya, tempe y edamame.

Consuma alimentos con mucha fibra. Comer alimentos ricos en fibra ayuda de muchas otras formas además de reducir el colesterol LDL; los alimentos ricos en fibras solubles son mejores para lograrlo. Es mejor aumentar la cantidad de fibra en su dieta lentamente para prevenir dolores de estómago, distensión abdominal, gas,

estreñimiento y diarrea. Algunos consejos útiles para aumentar la fibra en su dieta son:

- Coma de 2 a 4 porciones de fruta y de 2 a 4 porciones de verduras al día.
- Aproveche la mayor parte de los granos (granos enteros como trigo, cebada, arroz integral, arroz silvestre, quinoa, avena o salvado de avena).
- Agregue frijoles o frutos secos a las ensaladas o coma la proteína en un wrap de verduras.
- Incluya frecuentemente en su dieta salvado de avena, avena, cebada, legumbres y semillas de linaza en polvo ya que estas contienen mucha fibra soluble.

Agregue estanoles y esteroles vegetales
Incluya 2 gramos de estanoles o esteroles vegetales por día. Esto puede ayudar a reducir su colesterol LDL. Los estanoles y esteroles se encuentran en alimentos fortificados o en suplementos. Para incorporar estos a su dieta usted puede:

- Añadir alimentos fortificados con estanoles y esteroles. Solicite más información a su dietista.
- Consumir diariamente suplementos como las cápsulas de *CardioSterols* o *Cholestoff* y las pastillas masticables de *Benecol*.

Alcance un peso saludable. Si usted tiene sobrepeso, bajar 10 libras podría ayudarle a reducir su colesterol LDL. Usted podría hacer lo siguiente para perder peso:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Disminuir el consumo extra de azúcar proveniente de bebidas endulzadas con azúcar.
- Usar platos más pequeños para comer porciones más pequeñas
- Comer fuera de casa con menos frecuencia.

Realice por lo menos 150 minutos de ejercicio (2.5 horas) cada semana. El ejercicio puede ayudar a aumentar sus niveles de colesterol HDL (bueno), lo cual ayuda a remover colesterol LDL de la sangre. Hacer ejercicio también puede ayudarle a bajar de peso.

Aspire a realizar 30 minutos de actividad física 5 días a la semana. Elija actividades que usted disfrute como una caminata rápida, montar en bicicleta, nadar o correr.

Incluya una comida vegetariana una vez por semana. Comer proteínas vegetales de los frijoles, chicharos (arvejas), lentejas, soya y frutos secos puede ayudarle a reducir su colesterol LDL. Agregar proteína de soya (25 gramos) procedente de granos de soya, edamame, nueces de soya, tofu, tempeh, leche de soya, yogurt de soya o proteína de soya texturizada podría ayudarle a reducir su colesterol LDL.

A continuación, vea cuánta proteína de soya obtiene de algunos de los siguientes alimentos con base de soya:

- ½ taza de granos de soya cocidos = 14 g
- ½ taza de edamame = 11 g
- ¼ taza de nueces de soya = 15 g
- ½ taza de tofu = 10 g
- ½ taza de tempeh = 15 g
- ¼ taza de proteína de soya texturizada, seca = 11 g
- 1 taza de leche de soya = 7 g
- 1 taza de yogurt de soya = 5 g

Ejemplos de Comidas para Reducir el Colesterol LDL

Desayuno

- Avena, 100% rollos de avena o avena cortada, 1 taza cocida con leche del 1% (4 oz.) con 2 cucharadas de nueces, 1 cucharadita de azúcar moreno y una banana mediana.
- 1 huevo duro, 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharadita de mermelada y una naranja.
- 1 taza de cereal integral con 4 onzas de leche del 1% y ½ taza de bayas (fresas, frambuesas, arándanos) frescas o congeladas
- 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharadita de mantequilla de maní natural y ½ taza de fresas en rodajas
- La clara de 2 huevos revuelta con 1 taza de espinacas frescas, condimentada con pimienta negra, u otro condimento sin sal y una manzana mediana

Almuerzo y Cena

- 3 oz. de ensalada de pollo hecha con yogurt griego bajo en grasa, lechuga y la mitad de un pan pita 100% integral, ½ taza de ensalada de fruta y leche del 1%
- 1 tortilla integral enrollada con 3 oz. de pavo bajo en sodio, queso suizo y una cucharadita de mostaza, 1 taza de chicharos (arvejas) crudos y 1 taza de uvas frescas o congeladas
- 3 oz. de ensalada de atún en un pan pita 100% integral con 3 a 4 trozos de pimiento y 2 rebanadas de tomate y una manzana mediana
- 3 oz. pavo asado con ½ taza de zanahorias y cebollas salteadas, 1 taza de ensalada de lechuga con 1 cucharadita de aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico
- ¾ taza de salsa marinara con pavo molido o carne de res sin grasa molida sobre 1 taza de calabaza espagueti, 1 taza de ensalada de lechuga romaine con 1 cucharadita de aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico y 1 taza de ensalada de fruta fresca
- 4 oz de bacalao asado, ½ taza de arroz integral con cebollines y una taza de remolacha (betabel) asada
- 4 oz de salmón asado, ½ taza de arroz silvestre y 1 taza de repollos de bruselas asados con vinagre balsámico y 1 oz. de piñones
- 3 oz de ensalada de atún en un emparedado con 2 rebanadas de pan integral, 1 taza de zanahorias crudas y 1 taza de fruta fresca
- 2 tazas de espinacas o mezcla de lechugas y hierbas con tomates cherry, rebanadas de zanahorias, rábanos y pepinos, 1 oz. de almendras, 3 oz. de pollo a la parrilla y 2 cucharaditas de aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico con 1 taza de fruta fresca
- 1 taza de curry de garbanzos y papas, 1 taza de ensalada con 1 cucharadita de aderezo de aceite de oliva y vinagre balsámico

Meriendas

- 1 manzana mediana + 1 palito de queso
- 2 cucharadas de frutos secos + 2 cucharadas de fruta seca
- 1 taza de chicharos (arvejas) en su vaina + ½ taza de yogurt griego bajo en grasa
- 1 oz. de cacahuate (maní) en su cascara + 1 naranja mediana
- 1 taza de trozos de pimiento + 1/3 de taza de guacamole

- 1 oz. de queseo bajo en grasa + 1 taza de zanahorias pequeñas
- 1 nectarina mediana + 1 oz. de almendras
- 4 oz de yogurt de dieta + 1 oz de nueces
- 1 queso Light Laughing Cow® + 1 taza de tomates uva
- 4 oz de yogurt griego + 1 oz. de almendras
- 1 ciruela pequeña + queso bajo en grasa
- 1 manzana mediana en rodajas + 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní) natural

Ahora enséñenos usted
¿Qué es lo más importante que aprendió de este folleto?

Basado en lo que aprendió hoy, ¿qué cambios hará en su dieta/estilo de vida?

Si usted es paciente de UW Health y tiene más preguntas, por favor llame a UW Health a uno de los siguientes números telefónicos. También puede visitar nuestro sitio en la red: www.uwhealth.org/nutrition.

Para contactar al personal de las clínicas de nutrición del Hospital y las Clínicas de UW (UWHC por sus siglas en inglés) y del Hospital de Niños de American Family (AFCH por sus siglas en inglés) llame al **(608) 890-5500.**

Para contactar al personal de las clínicas de nutrición de la Fundación Médica de UW (UWMF por sus siglas en inglés) llame al **(608) 287-2770.**

Si usted es un paciente que recibe atención en UnityPoint – Meriter, Swedish American o en un sistema de salud distinto a UW Health, por favor use los números telefónicos que se le entregaron en las instrucciones de alta si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Su equipo de atención medica le han entregado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor utilícela y llámenos si tiene cualquier pregunta. Si esta información no le fue entregada como parte de su atención, por favor consulte con su doctor. Estos no son consejos médicos. Esto no debe utilizarse para el diagnóstico o tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que las necesidades médicas de cada persona son diferentes, usted debería conversar con su doctor o con otros miembros de su equipo médico cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Derechos de Autor © 1/2019 Hospital y Autoridad de las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería HF#519s

Food Guidelines to Lower Your LDL (Bad) Cholesterol

LDL (bad) cholesterol can build up in the arteries. This build up increases the chance that you will have heart disease. LDL cholesterol goals vary and are based on individual risk factors. Discuss your individual goal with your provider.

Limit saturated fat, dietary cholesterol and avoid trans-fat. Saturated fat is found in fatty meats such as beef and pork, whole milk, cheese, heavy cream, coconut oil, butter, fried foods, egg yolks and baked goods. Trans fat is found in shortening, stick margarine, frozen pizzas and donuts. Many of the foods rich in saturated and trans fats are also high in dietary cholesterol. Some helpful tips to lower saturated fats, trans fat, and cholesterol are:

- Eat no more than 6 ounces of lean meats or poultry or fish each day.
- Choose skim or low-fat dairy products (milk, cheese, yogurt, ice cream).
- Use liquid oils (canola, olive, avocado) instead of solid fats (butter, lard, shortening, coconut and palm oils).
- Add beans, soy products and nuts to your diet.
- Limit foods which contain partially hydrogenated oils.
- Limit egg yolks to 4 per week.
- Avoid liver and other organ meats.
- Limit shrimp to 3-5 ounces per week.
- Try to limit saturated fats to about 13 grams per day or less and trans fats to 2 grams a day or less.

Add in healthy fats. These are liquid fats also called "unsaturated fats" which can help lower LDL cholesterol. Omega-3 fats are also healthy fats and are often called "polyunsaturated fats." These are better at lowering LDL cholesterol. To increase healthy fats, try:

- To use avocados or nut butters for spreads or toppings.
- In cooking, use canola, olive, avocado, peanut, soybean, corn, or safflower oils.
- Have fatty fish such as salmon, mackerel, herring, lake trout, sardines and albacore tuna 2 times per week.
- Add a handful of nuts and seeds such as walnuts, almonds, peanuts, sunflower seeds, flax seeds, or chia seeds.
- Include tofu, soybeans, soy nuts, tempeh, and edamame more often.

Eat foods high in fiber. Eating foods that are high in fiber helps in many ways besides lowering LDL cholesterol. Foods that are high in soluble fiber are better at lowering LDL cholesterol. It's best to slowly increase the amount of fiber in your diet. This prevents stomach aches, bloating, gas, constipation, and diarrhea. A few helpful tips to increase the fiber in your diet are:

- Eat 2-4 servings of fruit and 2-4 servings of vegetables per day.
- Make most of your grains. (Whole grains such as wheat, barley, brown rice, wild rice, quinoa, oatmeal, or oat bran).
- Have beans or nuts as a topping on salads or as the protein in a veggie wrap.
- Include oat bran, oatmeal, barley, legumes, and ground flax seed more often as they are high in soluble fiber.

Add plant stanols or sterols. Include 2 grams of plant stanols or sterols per day. This may help lower your LDL cholesterol. Stanols and sterols are found in fortified foods or supplements. To add these in your diet you can:

- Add foods fortified with stanols and sterols. Ask your dietitian for more information.
- Include daily supplements such as CardioSterols or Cholestoff capsules and Benecol chews.

Achieve healthy weight. If you are overweight, losing 10 pounds may help you to lower your LDL cholesterol. To help you lose weight, you can:

- Increase fruits and vegetables.
- Decrease added sugars from sugar sweetened drinks.
- Eat smaller portions by using smaller plates.
- Eat out less often.

Get at least 150 minutes (2.5 hours) of exercise every week. Exercise can help increase your levels of HDL (good) cholesterol which helps to remove LDL cholesterol from the blood. If you add exercise it may also help you to lose weight.

Aim for 30 minutes of physical activity 5 days per week. Choose activities that you will enjoy such as a brisk walk, biking, swimming, or running.

Include a vegetarian style meal once per week. Eating plant proteins from beans, peas, lentils, soy, and nuts may help lower your LDL cholesterol. Including soy protein (25 grams) from soybeans, edamame, soy nuts, tofu, tempeh, soy milk, soy yogurt, or textured soy protein may help lower your LDL cholesterol.

See how much soy protein you get from some soy-based foods below:

- ½ cup cooked soybeans = 14 g
- ½ cup edamame = 11 g
- ¼ cup soy nuts = 15 g
- ½ cup tofu = 10 g
- ½ cup tempeh = 15 g
- ¼ cup textured soy protein, dry = 11 g
- 1 cup soy milk = 7 g
- 1 cup soy yogurt = 5 g

Sample Meal Ideas to Lower LDL Cholesterol

Breakfast

- Oatmeal, 100% rolled oats or steel-cut, 1 cup cooked with 1% milk (4 oz.) with 2 Tbsp. walnuts, 1 tsp brown sugar and 1 medium banana
- 1 hard-boiled egg, 1 slice whole wheat toast with 1 tsp jam and 1 orange
- 1 cup whole grain cereal with 4 oz. 1% milk and ½ cup fresh or frozen berries
- 1 slice of whole wheat toast with 1 Tbsp. natural peanut butter and ½ cup sliced strawberries
- 2 egg whites scrambled with 1 cup fresh spinach, seasoned with black pepper or salt-free seasoning, and a medium apple

Lunch and Dinner

- 3 oz. chicken salad made with low-fat greek yogurt, lettuce and ½ of 100% whole wheat pita pocket, ½ cup fruit salad and 1% milk
- 1 whole grain tortilla roll-up with 3 oz. low sodium turkey, 1 oz. swiss cheese, and 1 Tbsp. mustard, 1 cup raw snow peas and 1 cup frozen or fresh grapes

- 3 oz. tuna salad in a 100% whole wheat pita pocket with 3-4 slices bell peppers and 2 tomato slices, and a medium apple
- 3 oz. roasted turkey with ½ cup sautéed carrots and onions, 1 cup lettuce salad with 1 Tbsp. olive oil and balsamic vinegar dressing
- ¾ cup marinara sauce with ground turkey or lean ground beef over 1 cup spaghetti squash, 1 cup romaine salad with 1 Tbsp. olive oil and balsamic vinegar dressing, and 1 cup fresh fruit salad
- 4 oz baked cod, ½ cup brown rice with scallions, and 1 cup roasted beets
- 4 oz baked salmon, ½ cup wild rice, and 1 cup roasted brussels sprouts with balsamic vinegar and 1 oz pine nuts
- 3 oz tuna salad sandwich on 2 slices whole grain bread, 1 cup raw carrots, and 1 cup fresh fruit
- 2 cups spring mix or spinach with cherry tomatoes, sliced carrots, sliced radishes, cucumber slices, 1 oz almonds, 3 oz grilled chicken, and 2 Tbsp oil/vinegar salad dressing with 1 cup fresh fruit
- 1 cup garbanzo bean and potato curry, 1 cup side salad with 1 Tbsp oil/vinegar dressing

Snacks

- 1 medium apple + 1 string cheese
- 2 Tbsp nuts + 2 Tbsp dried fruit
- 1 cup pea pods + ½ cup low-fat Greek yogurt
- 1 oz. peanuts in a shell + 1 medium orange
- 1 cup bell pepper strips +1/3 cup guacamole
- 1 oz. low-fat cheese + 1 cup baby carrots
- 1 medium nectarine +1 oz. almonds
- 4 oz light yogurt + 1 oz. walnuts
- 1 Light Laughing Cow® cheese + 1 cup grape tomatoes
- 4 oz Greek yogurt +1 oz. almonds
- 1 small plum + low-fat cheese
- 1 medium apple, sliced +1 Tbsp natural peanut butter

Teach Back
What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

If you are a UW Health patient and have more questions, please call UW Health at one of the phone numbers below. You can also visit our website at www.uwhealth.org/nutrition.

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached at **(608) 890-5500.**

Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at **(608) 287-2770.**