



## ALIMENTOS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

### Descripción

Reducir el colesterol es esencial para mantener una buena salud cardiovascular y prevenir muchas enfermedades. A continuación te presentamos algunos de los alimentos más comunes y efectivos para reducir los niveles de colesterol en sangre, lo que ayudará a que tu organismo funcione de manera más eficaz.

Las almendras son ricas en nutrientes.

### Los 10 alimentos que mejor te ayudan a controlar los niveles de colesterol

Para mantener los niveles de colesterol bajo control, es importante llevar una dieta equilibrada y saludable. Aquí hay diez grupos de alimentos para ayudarte a lograr ese objetivo.

1. **Avena y otros cereales integrales:** la avena, la cebada y otros cereales integrales tienen un alto contenido de fibra soluble, lo que ayuda a reducir el colesterol LDL (malo) en el cuerpo.
2. **Legumbres:** Las legumbres como las lentejas, los garbanzos y los frijoles son una rica fuente de fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol.
3. **Frutas y verduras:** algunas frutas y verduras contienen fibra soluble, como las manzanas, las peras, las berenjenas, las coles de Bruselas y el brócoli. Además, su contenido en antioxidantes también puede mejorar la salud cardiovascular. Por si esto fuera poco, son ligeros y ricos en vitaminas, por lo que no debes olvidarlos en tus menús diarios.
- 4.

Nueces y almendras: Las nueces como las nueces, las almendras, los pistachos y las avellanas tienen un alto contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que pueden ayudar a reducir el colesterol LDL y mantener saludable el colesterol HDL (bueno).

5. **Pescado aceitoso:** Los pescados aceitosos como el salmón, el atún, la caballa y las sardinas son ricos en ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos pueden ayudar a reducir el colesterol y mejorar la salud del corazón.
6. **Aceite de oliva:** El aceite de oliva virgen extra es una fuente de grasas monoinsaturadas y antioxidantes que pueden reducir el colesterol LDL y mantener el colesterol HDL en niveles saludables.
7. **Soja y derivados:** La soja y sus derivados, como el tofu y la leche de soja, pueden ayudar a reducir el colesterol gracias a su contenido en proteínas y fitoesteroles. Una buena opción es sustituir la leche de soja por leche normal en el desayuno.
8. **Té verde:** el té verde contiene catequinas, antioxidantes que pueden ayudar a reducir el colesterol LDL y mejorar la salud cardiovascular. Toma una taza de té verde todos los días y comienza a notar los beneficios en tu organismo.
9. **Aguacate:** El aguacate tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas y fibra, que ayudan a mantener niveles saludables de colesterol. Se puede comer hasta un aguacate al día, pero no se debe abusar de él, ya que tiene un alto contenido calórico y su consumo en exceso puede provocar un aumento de peso.
10. **Alimentos ricos en esteroides y estanoles vegetales:** algunos alimentos fortificados con esteroides y estanoles vegetales, como la margarina y el yogur, pueden ayudar a reducir el colesterol al bloquear su absorción en el intestino.



## **Dieta nórdica: la mejor ayuda para bajar el colesterol y los niveles de azúcar**

Incorporar estos alimentos a tu dieta, junto con un estilo de vida saludable y actividad física regular, puede ayudarte a reducir el colesterol y mantener una buena salud cardiovascular.

**Fecha de creación**  
marzo 2023