

## **LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL COLESTEROL, LOS ÁCIDOS GRASOS Y LOS ANTIOXIDANTES**

El equipo de nutrición del Hospital Clínico Universidad de Chile entrega datos útiles para mantener un corazón sano.

### **¿Qué es el Colesterol?**

El colesterol es una sustancia grasa que juega un rol importante en el normal funcionamiento de nuestro organismo ya que forma parte de membranas celulares y en la producción de hormonas.

### **¿Cuántos tipos de colesterol existen?**

Existen dos tipos de colesterol: el de la sangre que lo fabrica el hígado y el de los alimentos.

### **¿Qué problemas produce tener demasiado colesterol en la sangre?**

El exceso de colesterol se transforma en un problema para la salud cuando se deposita en el interior de los vasos sanguíneos formando placas. Si estas placas obstruyen la circulación sanguínea se producen graves lesiones en el corazón y/o el cerebro.

### **¿Todo el colesterol es malo?**

No. Hay 2 tipos de colesterol importantes: el HDL o colesterol bueno que tiene un efecto protector para el corazón y el LDL está asociado a un mayor riesgo de enfermedades coronarias.

### **¿Cómo puedo prevenir tener niveles altos de colesterol sanguíneos?**

Consumiendo alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados como: paltas, aceite vegetal, maní, nueces (consumo moderado) y pescados ricos en omega 3, como salmón, jurel que favorecen la disminución del colesterol malo.

Por el contrario, los alimentos que contienen mayor cantidad de ácidos grasos saturados, como vísceras, cecinas, yema de huevo, leche entera, crema de leche, mantequilla, erizos y camarones aumentan el colesterol que es nocivo para la salud.

## **Los Acidos grasos**

### **¿Qué son los ácidos grasos trans?**

Son ácidos grasos hidrogenadas de aceites vegetales que se forman en algunos alimentos para aumentar su vida útil y mejorar su textura. Estos, actúan como grasas saturadas, disminuyendo el colesterol HDL(bueno) y aumentan el colesterol LDL(malo).

**Recomendación:**

Evite el consumo de consumo de ácidos graso trans o hidrogenadas presente en algunas margarinas , mantecas y algunos alimentos procesados.

**¿Qué son los ácidos grasos omega 3 y omega 6?**

Son ácidos grasos poliinsaturados, esenciales para el organismo por lo que debemos consumirlos a través de la dieta.

Los ácidos grasos omega 6 se encuentran en los aceites vegetales de oliva, maravilla, raps, maíz y pepa de uva.

Los ácidos grasos omega 3 se encuentran principalmente en los pescados como atún, jurel, sardina y salmón.

**Recomendación:**

- Consuma pescado fresco, congelado o enlatado (en agua) 2 a 3 veces a la semana y se recomienda prepararlo a la plancha, al vapor o al horno. Las personas de presión alta deben limitar el consumo de pescados en conserva por su contenido de sal.
- Considere verduras para preparar el pescado lo que permiten resaltar su sabor natural y recuerde que así no aumentaría el aporte de calorías y sodio
- Consumir alimentos como nueces, almendras, paltas y aceitunas que tienen ácidos grasos mono y poliinsaturados y además no tienen colesterol, pero su consumo debe ser moderado por el alto contenido calórico.

**Los antioxidantes:****¿Qué son los antioxidantes?**

Son compuestos químicos que tienen la capacidad de eliminar o neutralizar la acción de los llamados "radicales libres" que se producen como resultado de la oxidación celular. Los resultados negativos se producen porque los radicales libres impiden la renovación celular alterando el normal funcionamiento de las células.

Los antioxidantes están presentes en la mayoría de la verduras, frutas, leguminosas, té, orégano, ajo y nueces. Estos tienen la capacidad de neutralizar o eliminar la acción de los "radicales libres", moléculas que se producen naturalmente en nuestro organismo.

**Recomendaciones:**

- Aumente el consumo de frutas y verduras a 5 raciones diarias. El tomate y la naranja contienen muchas sustancias antioxidantes así como las frambuesas, alcachofas, moras, manzanas, frutillas y ciruelas.

## División Difusión y Comunicaciones

- Consuma porotos ya que éstos se encuentran en el primer lugar de los alimentos con mayor efecto antioxidante.
- El consumo de té entre 1 a 3 tazas entre las comidas ayuda a aporte de una ingesta diaria de antioxidantes

Fuente :La Segunda Online .  
Martes 10 de Agosto de 2010