

Dieta y colesterol.

Publicado el: 07-05-2018

El colesterol es una sustancia cerosa y suave que se encuentra en todas las partes del cuerpo, entre ellas, el sistema nervioso, la piel, los músculos, el hígado, los intestinos y el corazón. Es elaborada por el cuerpo y también se obtiene de los productos animales en la dieta.

Funciones

El colesterol es elaborado en el hígado para las funciones normales del cuerpo, incluyendo la producción de hormonas, el ácido biliar y la vitamina D. El colesterol es transportado a través de la sangre a todas partes del cuerpo para su utilización.

Fuentes alimenticias

En los alimentos, el colesterol se encuentra en los huevos, productos lácteos, la carne de res y la carne de aves. La yema de huevo y las vísceras (el hígado, los riñones, la molleja y el cerebro) son ricos en colesterol. El pescado generalmente, contiene menos colesterol que otras carnes, pero algunos mariscos son ricos en colesterol.

Los alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, granos, cereales, nueces y semillas) no contienen colesterol.

El contenido graso no es una buena medida del contenido de colesterol, por ejemplo: el hígado y otras vísceras son bajos en grasa pero ricos en colesterol.

Efectos secundarios

En general, el riesgo de desarrollar aterosclerosis o enfermedad cardíaca se incrementa a medida que aumenta el nivel de colesterol en la sangre.

Recomendaciones

Más de la mitad de la población adulta tiene niveles de colesterol por encima del rango "deseado". Los niveles altos de colesterol con frecuencia empiezan en la niñez y algunos niños pueden tener más alto riesgo que otros, debido a sus antecedentes familiares de colesterol alto.

En general, lo deseable es que los niveles de colesterol estén por debajo de 200 mg/dl, ya que ese nivel representa un riesgo mínimo de enfermedad coronaria. Cuando el nivel está por encima de los 200 mg/dl, el riesgo de enfermedades cardíacas se incrementa.

Es también importante conocer los niveles de la lipoproteína de alta densidad (HDL, también conocida como el "colesterol bueno") y de lipoproteínas de baja densidad (LDL ó "colesterol malo"). Se debe consultar con el médico para que él explique lo que quieren decir los niveles de colesterol que la persona tiene.

Para bajar los niveles altos de colesterol, se recomienda:

Limitar la ingesta de grasa total de 25 a 35% de las calorías diarias totales. Menos de un 7% de

las calorías diarias debe ser de grasas saturadas, no más de un 10% de las grasas poliinsaturadas y no más del 20% debe provenir de grasas monoinsaturadas.

- Consumir menos de 200 miligramos (mg) de colesterol en la alimentación diaria.
- Consumir más fibra en la dieta
- Perder peso
- Incrementar la actividad física

Las recomendaciones para las dietas de los niños son similares a las de los adultos. Es importante que el consumo calórico de los niños sea adecuado para ayudar al crecimiento, nivel de actividad, al igual que para que alcanzar y mantener un peso corporal ideal.

Las siguientes dos muestras de menú dan ejemplos de una dieta promedio de un adulto en Estados Unidos y una dieta baja en grasa.

DIETA PROMEDIO EN ESTADOS UNIDOS

Desayuno

- 1 huevo revuelto en 1 cucharada pequeña de mantequilla
- 2 tajadas de pan tostado
- 1 cucharada pequeña de mantequilla
- 1/2 taza de jugo de manzana

Refrigerio

- 1 rosca frita

Almuerzo

- 1 emparedado de queso y jamón: 2 onzas de carne (60 g aproximadamente) y 1 onza (alrededor de 30 g) de queso
- pan blanco
- 1 cucharada pequeña de mayonesa
- 1 bolsa de papas fritas de una onza
- 12 onzas (alrededor de 360 ml) de gaseosa
- 2 galletas cubiertas de chocolate

Refrigerio

- 8 palitos de trigo

Comida

- 3 onzas (85 g) de solomillo asado a la parrilla
- 1 papa mediana horneada
- 1 cucharada de crema agria
- 1 cucharada pequeña de mantequilla
- 1/2 taza de arvejas, 1/2 cucharada pequeña de mantequilla

Totales: 2000 calorías, 84 gramos de grasa, 34 gramos de grasa saturada, 425 miligramos de colesterol. La dieta tiene un 38% de grasa total y 15% de grasa saturada

DIETA BAJA EN GRASA

Desayuno

- 1 taza de cereal de avena
- 1 taza de leche descremada
- 1 tajada de pan integral
- 1 cucharadita de margarina
- 1 banano

Refrigerio

- 1 rosca de pan con pasas y canela, 1/2 onza (14 g) de queso descremado

Almuerzo

- emparedado de pavo (3 onzas de pavo u 85 g)

- pan de centeno

- lechuga

- 1 naranja

- 3 galletitas Newton rellenas de higo

- 1 taza de leche descremada

Refrigerio

- yogur descremado con fruta

Comida

- 3 onzas (85 g) de pechuga de pollo asada
- 1 patata mediana horneada
- 1 cucharada de yogur sin grasa
- 1 cucharada pequeña de margarina
- 1/2 taza de brócoli
- 1 panecillo
- 1 taza de leche descremada

Totales: 2.000 calorías, 38 gramos de grasa, 9.5 gramos de grasa saturada, 91 miligramos de colesterol. La dieta tiene 17% de grasa y 4% de grasa saturada.

COMPARACIÓN

Para el mismo número de calorías, una dieta baja en grasa suministra 190 mg de colesterol, comparado con los 510 mg de colesterol de una dieta promedio estadounidense.

Debido a que la grasa contiene muchas calorías, la dieta baja en grasa realmente tiene más alimento que una dieta típica estadounidense.

NIÑOS

Estas dos muestras dejan ver que la grasa es rica en calorías y que la dieta baja en grasa tiene una mayor cantidad de alimento que la dieta promedio de un estadounidense, aunque tenga las mismas 2.000 calorías.

El ejemplo de la dieta baja en grasa es de hecho demasiado bajo en grasa para permitir un buen crecimiento en los niños pequeños; además, puede ser difícil para ellos consumir tanta comida. Los niños deben tener una dieta que tome aproximadamente el treinta por ciento de calorías de la grasa. Las dietas más bajas en grasa pueden ser apropiadas en algunos casos, pero requieren un cuidadoso seguimiento del médico y el nutricionista.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>