Recetas para Colesterol Alto y Trigliceridos

70 recetas bajas en grasa saturada con omega 3 y fibra

Que sube realmente el colesterol (y que no)

El colesterol de la sangre tiene dos origenes: el que produce tu propio higado (la mayoria) y el que comes. Contra la idea comun, comer colesterol alto en la comida no es lo que mas sube el colesterol en sangre: lo que mas pesa es la grasa saturada y la grasa trans, que el higado convierte en colesterol.

Por eso un huevo al dia no es el enemigo, pero un pastel de crema si. La ACS (American Heart Association) ya no pide limite de colesterol dietetico, si mantiene el limite de grasa saturada en menos del 6% de las calorias diarias.

Los trigliceridos se mueven al otro lado: suben con exceso de azucar, de harinas refinadas y de alcohol. Es la parte que mas se puede corregir cambiando la comida, sin medicacion.

El colesterol LDL (el 'malo') y el HDL (el 'bueno') no se leen por separado en la practica chilena de forma rutinaria. El examen de referencia es el perfil lipidosico: colesterol total, LDL, HDL y trigliceridos. Si te lo hiciste, guarda el resultado: la guia te dice que mirar.

Dato de contexto: segun datos de salud pública de Chile, cerca de la mitad de los adultos tiene colesterol alto o trigliceridos elevados. Es de los problemas mas comunes y de los que mas responden a los cambios de alimentacion.

Las 7 sustituciones de grasa saturada que funcionan de verdad

1) Manteca -> aceite de oliva o aceite de girasol alto en oleico. El aceite de oliva es el que mas evidencia tiene para el corazon: su acido oleico y los polifenoles ayudan a bajar el LDL.

2) Mantequilla de coco -> aceite de oliva en la cocina. El aceite de coco es 90% grasa saturada: es un buen sabor, mala opcion cardiaca.

3) Grasa de cerdo, tocino y chorizo -> pollo, pavo o pescado azul. Las grasas saturadas de la carne procesada son las que mas suben el LDL.

4) Queso crema y mantequilla en exceso -> crema de avellanas o de anacardos, y hummus. Las grasas vegetales reemplazan bien a la grasa lactea en la textura.

5) Leche entera -> leche descremada o de avena. La grasa de la leche pasteurizada es de las que mas sube el colesterol en LDL.

6) Chocolate con leche y Snickers -> chocolate amargo 70% o mas. El azúcar y la grasa de leche del chocolate con leche se acumulan rapido.

7) Galletas de comerciales-> avena, frutos secos y fruta seca. Y mejor todavia: usar la grasa para lo que aporta sabor (salsa, tostado, fondo de olla) y no en lo que solo aporta textura.

Omega 3, fibra y esteroles: los tres aliados

Omega 3: los de cadena larga (EPA y DHA) vienen del pescado azul y de la algae. El de la semilla de flax (ALA) es vegetal, pero el cuerpo lo convierte muy poco: el oily fish gana. Dos raciones de pescado azul por semana cubren laOMS.

La fuente mas economica de omega 3 en Chile es la sardina en lata: tiene EPA, DHA, proteina y calcio, y sale mucho menos que el salmon. Las conservas en aceite de oliva (no en aceite de girasol) son la mejor opcion.

Fibra: los foods con mayor indice de fibra soluble (la que baja el colesterol) son la avena, las legumbres, la apple con piel, las ciruelas y el psilio. La meta practica son 25 a 30 gramos de fibra al dia, y la mayoria de las personas

llega a menos de 20.

Los esteroles vegetales (margarina con esteroles) tienen evidencia solida para bajar el LDL: 2 gramos al dia pueden bajarlo entre 7% y 10%. Se encontra en margarinas de venta en farmacia y supermercado.

El efecto de la fibra y el beta-glucano de la avena funcionan juntos: una taza de avena al dia aporta cerca de 2 gramos de beta-glucano, que es la dosis studied con resultados medibles.

Como leer el perfil lipidico sin Entrar en panico

El valor que mas importa no es el colesterol total: es el LDL, porque es el que se deposita en las paredes de las arterias. Un colesterol total alto con HDL alto es mucho menos preocupante que un total normal con LDL alto.

Guia rapida de referencia: LDL por debajo de 100 mg/dL se considera optimo, entre 100 y 129 limitembre, sobre 130 alto. Para quien ya tiene un evento cardiovascular, el objetivo es mas estricto: LDL por debajo de 70.

Trigliceridos: menos de 150 mg/dL es normal, entre 150 y 199 limitembre, sobre 200 alto. Son los que mas se mueven con la dieta, y los que mas rápido bajan cuando cambias.

No diagnosticar con un solo examen: el colesterol fluctuia. Si te lo muestran elevado, repite el examen en 4 a 6 semanas con los habitos ya cambiados y sin ayuno estrecho (el ayuno largo puede alterar los trigliceridos).

Y el punto mas importante: si tienes factores de riesgo (hipertension, diabetes, tabaquismo, antecedentes familiares de infarto temprano), el tratamiento no es solo comida. Una consulta medica con el perfil lipidico a la mano decide si hacen falta estatinas, y esa conversacion vale mas que cualquier guia.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Sardinas al horno con tomate y aceitunas

- 1 lata de sardinas en aceite de oliva (desescurridas)
- 2 tomates pera maduros en rodajas
- 1/2 cebolla en juliana fina
- 1/2 taza de aceitunas negras
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdta de orégano seco
- 1 cdta de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 C.

En una fuente de horno, reparte el tomate y la cebolla.

Coloca encima las sardinas desescurridas.

Riega con el aceite de oliva virgen extra y añade el limón.

Espolvorea el orégano, el ajo, sal y pimienta.

Hornea 18-20 minutos. No lo muevas: las sardinas se deshacen si las tocas.

Añade las aceitunas al final y sirve con pan integral.

Tip: Usa sardinas en aceite de oliva, no en aceite de girasol: la diferencia de grasa es enorme.

Ensalada de lentejas con aguacate y semillas

- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 1/2 aguacate en cubos
- 1/2 taza de tomate cherry en mitades
- 2 cdas de semillas de calabaza
- 1/4 de cebolla morada en juliana
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta de vinagre de vino
- Sal, pimienta y perejil

Mezcla las lentejas con la cebolla y el tomate.

Añade el aguacate en cubos con cuidado de no aplastarlo.

Prepara el aliño: aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta y perejil picado.

Riega justo antes de servir y mezcla una sola vez.

Espolvorea las semillas de calabaza por encima.

Tip: Las semillas de calabaza aportan omega 3 vegetal y calcio por muy poco dinero.

Salmón al horno con verduras al vapor (30 minutos)

- 2 filetes de salmón (150 g cada uno)
- 1 brócoli en ramilletes
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1/2 limón (jugo y ralladura)
- Sal, pimienta y eneldo o dill

Precalienta el horno a 200 C.

Corta el brócoli, la zanahoria y el puerro en bastones.

Colócalos en una vaporera o en una fuente con un poco de agua y tapa.

Hornea las verduras 12 minutos mientras preparas el salmón.

Sala el salmón, colócalo en otra fuente y riégalo con aceite de oliva y limón.

Hornea el salmón 12-14 minutos: está listo cuando se separa en las capas pero el centro sigue jugoso.

Sirve con las verduras al vapor y la ralladura de limón por encima.

Tip: El salmón al horno se hace en 12-14 minutos: más tiempo y se seca.

Sopa de verduras (8 porciones)

- 2 zanahorias en rodajas
- 2 ramas de apio picadas
- 1 cebolla picada
- 2 puerros en rodajas
- 1 papa en cubos
- 1 calabacín en cubos
- 1 litro de caldo de verduras casero
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de cúrcuma
- Sal y pimienta

Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el apio 5 minutos a fuego suave.

Añade las zanahorias, el puerro y la papa con el caldo.

Cocina 15 minutos a fuego medio.

Incorpora el calabacín y la cúrcuma, y cocina 8 minutos más.

Tritura hasta que quede completamente lisa.

Ajusta la sal y sirve con un chorrito de aceite de oliva cruda.

Tip: La cúrcuma no es decorativa: ayuda a reducir la inflamación de la grasa visceral.

Brownie de chocolate amargo y garbanzos

- 1/2 taza de garbanzos cocidos y escurridos (unos 80 g)
- 3/4 taza de chocolate amargo 70%
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 1/3 taza de eritritol o monk fruit
- 2 cdas de cacao en polvo
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1/2 cdta de sal
- 1 cdta de vainilla

Precalienta el horno a 180 C y forra un molde de 20x20 cm.

Tritura los garbanzos con el chocolate fundido y el aceite de coco hasta que quede un puré liso, sin grumos.

Añade el endulzante, el cacao, el polvo de hornear, la sal y la vainilla. Mezcla bien.

Vierte en el molde y hornea 20-22 minutos.

El centro debe quedar ligeramente húmedo al pinchar con un palillo.

Enfría por completo y corta en 9 porciones.

Tip: Los garbanzos aportan fibra soluble: es la misma fibra que baja el colesterol, en un postre.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza la consulta médica. El colesterol alto y los triglicéridos elevados se diagnostican y se tratan con un profesional de la salud, que puede requerir medicamentos además de los cambios en la alimentación.

Si tienes un evento cardiovascular previo, diabetes o hipertensión, el objetivo de colesterol es más estricto y la decisión sobre tratamiento corresponde a tu médico, no a una guía.

Los productos de la tienda son guías prácticas en PDF. Vienen con 5 recetas completas, con ingredientes, cantidades y tiempos.

Basado en las recomendaciones de la American Heart Association sobre dieta y colesterol, y en las guias de la Sociedad Chilena de Cardiologia. Informacion general, no consejo medico.