

>> martes 16 de junio de 2009

**Salud y Calidad de Vida, Divulgación medico sanitaria con audio y video. Noticias para vivir mejor. > N  
sana para una mejor salud**

## NUTRICIÓN - Alimentos contra el colesterol

Última actualización de la noticia: 16/06/2009

Fotografía por: omdur

Todas las personas deberían comer verduras y hortalizas independientemente de si padecen colesterol o no, al igual que las frutas, ya que tienen un bajo contenido en grasas saturadas, y por el contrario tienen gran contenido de fibra vegetal e hidrato de carbono.

En la alimentación sana deben predominar los pescados, las frutas, las verduras, las legumbres, las hortalizas, los cereales integrales y al necesitar de una grasa, tomar aceite de oliva, puntualiza el Doctor Pedro Mata, Responsable de la Unidad de Lípidos de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid.**



La persona con colesterol muchas veces tiene otras enfermedades asociadas, y ello puede hacer que tengan sob triglicéridos elevados, por lo que ciertos alimentos y bebidas van a jugar importante en la salud. Así el consumo recomendable en general pero aún menos en personas con triglicéridos altos. Ello no implica que el consumo muy mo sea en general beneficioso para el organismo, como una copa de vino, especialmente el tinto, ya que tiene po antioxidantes naturales, que protegen la salud cardiovascular.

En cuanto a la cerveza, tiene otros componentes positivos siempre si se toma con moderación, pero hoy en día, hay c a la hora de reivindicar las bondades de estas bebidas con alcohol.

La persona con colesterol elevado debe hacer prevalecer en su dieta el pescado sobre el pollo o la carne, pero si los grasa, y evitando sobretodo las carnes rojas, puede comer de todo.

La paella es un plato ideal ya que contiene el arroz (cereales), lleva verduras, puede llevar pollo o conejo, y puede cor que en general está en línea con las recomendaciones alimenticias, y más al ser plato único, ya que no sobrepasa la ii necesarias que se hace con otras comidas.

Los huevos pueden tener mejor o peor prensa en función de las épocas en que se hable, pero si se toman hasta un m la semana, no son perniciosos, y aunque para el colesterol es mejor tomar la clara que la yema, lo cierto es que ap saturada que es el principal elevador del colesterol.

Estas grasas saturadas, que son perniciosas, están presentes en las grasas de origen animal, o sea, los lácteos er muy curados, los embutidos, las partes grasas de las carnes y los aceites de palma y coco.

El consumo de café no influye en el colesterol y ni siquiera en la hipertensión, donde el problema radica más en exceso de sal.

**1 Ficheros de sonido (10:59 mins):**

**Noticias relacionadas:**

Las plantas acuáticas ayudan a eliminar líquidos