

Colesterol: come para tu corazón

Alimentos que **ayudan a bajar el colesterol malo (LDL)** y subir el bueno (HDL): ricos en fibra soluble, grasas saludables y omega-3.



Avena y cereales integrales

Recomendado

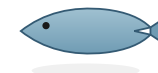
Fibra soluble (betaglucanos) que reduce el colesterol.



Legumbres

Recomendado

Fibra que ayuda a bajar el colesterol LDL.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3: suben el colesterol bueno (HDL).



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Mejora el perfil de colesterol; base mediterránea.



Frutos secos

Recomendado

Un puñado al día mejora el colesterol; sin sal.



Aguacate

Recomendado

Grasa saludable que ayuda a subir el HDL.



La clave: fibra soluble, grasa buena y omega-3

La avena, las legumbres y la fruta aportan fibra que 'atrapa' el colesterol. El aceite de oliva, los frutos secos y el pescado azul mejoran el HDL. El ejercicio también sube el colesterol bueno.

Colesterol: come para tu corazón

Alimentos que **ayudan a bajar el colesterol malo (LDL)** y subir el bueno (HDL): ricos en fibra soluble, grasas saludables y omega-3.



Verduras y hortalizas

Recomendado

Fibra y antioxidantes; base de cada comida.



Fruta entera

Recomendado

La fibra (pectina) ayuda a reducir el colesterol.



Soja y derivados

Recomendado

La proteína de soja mejora el perfil lipídico.



Alimentos con esteroides vegetales

Recomendado

Algunos yogures y bebidas los llevan; reducen LDL.



Ajo

Recomendado

Puede ayudar ligeramente a bajar el colesterol.



Semillas de lino y chía

Recomendado

Omega-3 vegetal y fibra; añádelas a yogures.



La clave: fibra soluble, grasa buena y omega-3

La avena, las legumbres y la fruta aportan fibra que 'atrapa' el colesterol. El aceite de oliva, los frutos secos y el pescado azul mejoran el HDL. El ejercicio también sube el colesterol bueno.

Colesterol: come para tu corazón

Alimentos ricos en **grasa saturada y trans**, que suben el colesterol malo. Los procesados y la bollería son los principales.



Embutidos y carnes procesadas

Evitar

Grasa saturada que sube el colesterol malo.



Bollería y pastelería

Evitar

Grasas saturadas y a veces trans; lo peor.



Mantequilla y nata

Con moderación

Grasa saturada; usa aceite de oliva.



Quesos muy grasos y curados

Con moderación

Ricos en grasa saturada; raciones pequeñas.



Carne roja grasa

Con moderación

Limita y elige cortes magros.



Fritos y rebozados

Evitar

Mucha grasa; mejor plancha, horno o vapor.



Lo que más sube el LDL: grasa saturada y trans

Embutidos, bollería, fritos y ultraprocesados son los que más empeoran el colesterol. Cambia la mantequilla por aceite de oliva y la carne procesada por pescado o legumbre.

Colesterol: come para tu corazón

Alimentos ricos en **grasa saturada y trans**, que suben el colesterol malo. Los procesados y la bollería son los principales.



Ultraprocesados y snacks

Evitar

Grasas de mala calidad y aceite de palma.



Vísceras (hígado, sesos)

Con moderación

Muy ricas en colesterol; consumo ocasional.



Aceite de palma y coco

Evitar

Muy saturados; presentes en ultraprocesados.



Precocinados y comida rápida

Evitar

Grasas saturadas, trans y sal.



Nata y postres lácteos grasos

Con moderación

Grasa saturada; elige opciones desnatadas.



Repostería con grasas trans

Evitar

Las grasas hidrogenadas son las más dañinas.



Lo que más sube el LDL: grasa saturada y trans

Embutidos, bollería, fritos y ultraprocesados son los que más empeoran el colesterol. Cambia la mantequilla por aceite de oliva y la carne procesada por pescado o legumbre.