

7 Alimentos para bajar el colesterol

28 nov 2022

El colesterol es necesario para formar células sanas, pero el riesgo está en tener el colesterol alto. Incluir un control de peso, ejercicio regular y una alimentación saludable podría ayudar a regular esos niveles. Descubre los 7 alimentos que puedes añadir a la dieta para bajar el colesterol malo.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa natural fundamental para la formación de membranas celulares y la producción de hormonas, vitamina D y sustancias que facilitan la digestión.

El colesterol se transporta por la sangre a través de la lipoproteína, una sustancia que combina grasa y proteína. Cuando esta lipoproteína es de alta densidad, se la conoce como colesterol bueno o por sus siglas en inglés HDL (*high density lipoprotein*), por el contrario, cuando son de baja intensidad se le denomina colesterol LDL (*low density lipoprotein*) o malo.

Diferencias entre colesterol bueno y malo

El colesterol se diferencia entre bueno y malo dependiendo del tipo de lipoproteína con la que se transporta por la sangre.

Las lipoproteínas de alta densidad son las que transportan el exceso de colesterol de nuevo al hígado, cuyo órgano lo elimina a través de la bilis, de ahí que sea comúnmente conocido como bueno.

Por otro lado, existe el colesterol malo, que es transportado por las lipoproteínas de baja densidad. Este último es el colesterol que se acumula en las paredes de las arterias, desarrollando arteriosclerosis.

Alimentos para incluir en tu dieta para bajar el colesterol malo

Un nivel alto de colesterol podría causar otras afecciones, tales como diabetes, enfermedades renales y, sobre todo, aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Un cambio en el estilo de vida basado en el aumento de actividad física, pérdida de peso y una alimentación saludable podría bajar los niveles de colesterol malo y [cuidar el corazón](#) [</shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html>].



Existen una serie de alimentos que pueden mejorar esos niveles de colesterol en sangre; alimentos bajos en grasas saturadas, ricos en fibra soluble, ácido oleico y ácidos grasos omega-3.

1. Avena

La [avena](https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-copos-de-avena-300g/274601) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-copos-de-avena-300g/274601>] se ha convertido en uno de los alimentos más venerados en la alimentación saludable porque es un cereal entero muy completo. La avena destaca especialmente por su tipo de fibra soluble, llamada betaglucano, capaz de reducir el colesterol malo con tan solo ¼ de taza sin cocer o en una taza y media si la avena es cocida. Además, la avena contiene proteína, lípidos, vitaminas, minerales como hierro, magnesio, potasio, sodio, calcio y polifenoles.

Sus beneficios van más allá de la reducción del colesterol malo, también facilita el tránsito intestinal, cuida el sistema digestivo y el sistema nervioso central, es un fuerte antioxidante y perfecta para mitigar la fatiga.

Lo bueno de todo esto es que la avena es muy fácil de preparar y existen un sinfín de recetas dulces y saladas para introducirla en la dieta.

2. Aguacate

El [aguacate](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00004.xml>], aunque sea un alimento calórico, no aporta nada de colesterol, es más, sus grasas insaturadas ayudan a mantener una dieta cardiosaludable. Su contenido en ácido oleico es capaz de aumentar el colesterol bueno y reducir el malo.

Esta fruta está considerada también como un superalimento, porque contiene proteínas, mucha vitamina E, vitamina C y B6, fibra, potasio, magnesio, fósforo y ácido fólico, propiedades nutricionales que le otorgan muchos beneficios.

3. Frutos secos

La densidad calórica de los frutos secos, en general, puede llevarnos a pensar que engordan, pero según la Fundación Española del Corazón y la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario de frutos secos, en su cantidad recomendada, no solo no engorda, sino que tiene múltiples beneficios.

Entre todos los frutos secos, podríamos destacar las avellanas, las nueces y las almendras como los mejores para reducir los niveles de colesterol.

4. Legumbres

El consumo de [legumbres](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml>] va muy ligado a la salud del intestino por la cantidad de fibra que tienen en su composición nutricional. Pero se ha comprobado, además, que una dieta rica en legumbres es capaz de reducir los niveles de colesterol malo y el riesgo de padecer diabetes u obesidad.

Aunque todas las legumbres son ricas en fibra, las que más destacan en cantidad son las habas secas y las alubias. Si nos decidimos por un plato de alubias, debemos saber que a pesar de ser un alimento con bajo contenido en grasa, proteína de origen vegetal, fibra, hierro, calcio, magnesio, potasio, zinc y vitamina B6, le faltan aminoácidos esenciales, así que faltaría añadirle un cereal para completarlo.

5. Té verde

Al té verde se le conoce como un poderoso antioxidante gracias a su composición en polifenoles, unas moléculas capaces de proteger a otras moléculas de la oxidación. Asimismo, evita la oxidación del colesterol bueno y disminuye los niveles de colesterol malo y triglicéridos.

Más allá de este beneficio, el té verde también posee propiedades diuréticas, relajantes y mejora la concentración y la disposición física.

6. Pescados azules

El pescado azul es uno de los mejores aliados en una dieta donde el objetivo es bajar el nivel de colesterol malo, por su alto valor en omega-3. Este ácido graso polinsaturado es muy importante incorporarlo a diario en la dieta, porque el cuerpo es incapaz de generarlo, y actúa de forma directa contra el colesterol.

Como pescados azules tendríamos las sardinas, anchoas, salmón, atún, trucha, rodaballo, arenque y la caballa, entre otros.

7. Alimentos ricos en antocianinas

Las antocianinas son los pigmentos hidrosolubles responsables de darle el color rojo, morado o azul a los frutos. Pertenecen al grupo de flavonoides y, además de otorgar ese color característico, le concede a la fruta un gran poder antioxidante capaz de reducir la diabetes y las enfermedades cardíacas.

Algunas frutas y verduras ricas en antocianinas serían las cerezas, açai, remolacha, rábano, arándanos, frambuesas, moras, ciruelas, higos, berenjena o pimiento rojo, entre otros.

Si quieres saber sobre más alimentos sanos, puedes leer este [artículo](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>] en el que te hablamos de 20 alimentos saludables.