



Hacienda
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



nacional financiera

Nutrición para el cuidado de colesterol

Servicio médico/Nutrición



2025
Año de
**La Mujer
Indígena**



Nutrición para el cuidado de colesterol

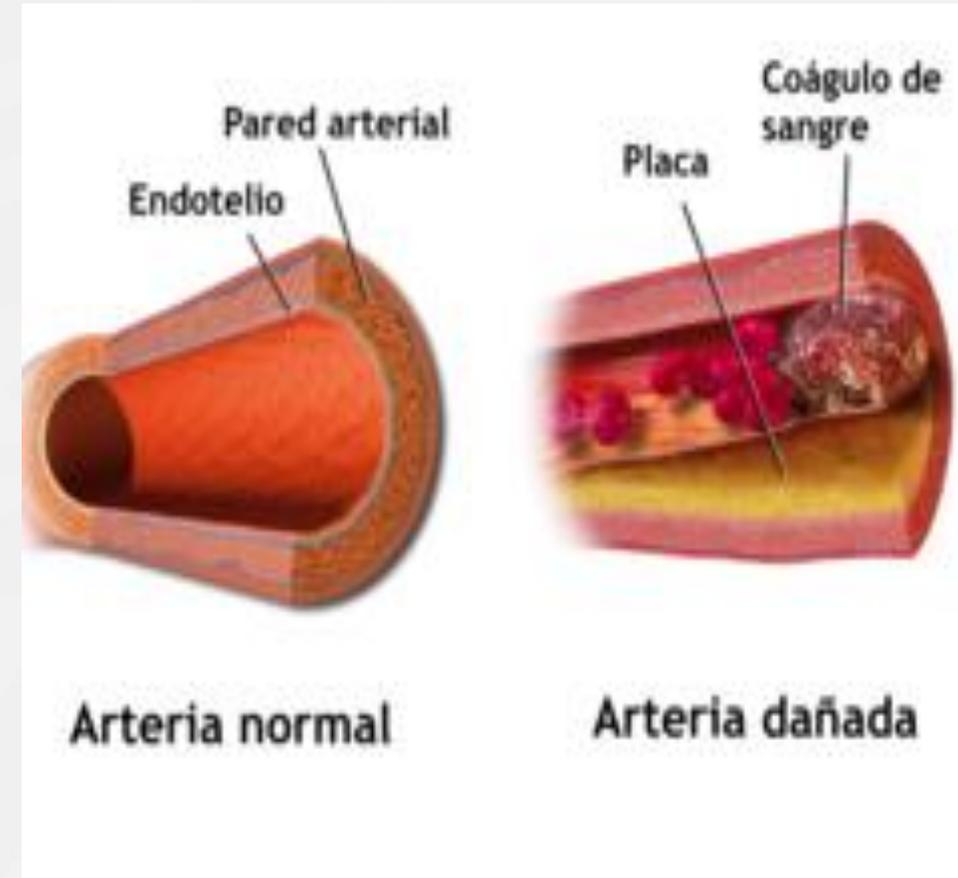
Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en el mundo incluyendo a México.

Dichas enfermedades se expresan como: insuficiencia arterial, enfermedad cerebro vascular y aterosclerosis.

El aumento de colesterol en sangre en la población mexicana es de un 30.4% reportado en perfil de lípidos.

Ensanut 2018

Esta condición puede aumentar el riesgo cardio-vascular



Crterios de niveles normales de colesterol y triglicéridos

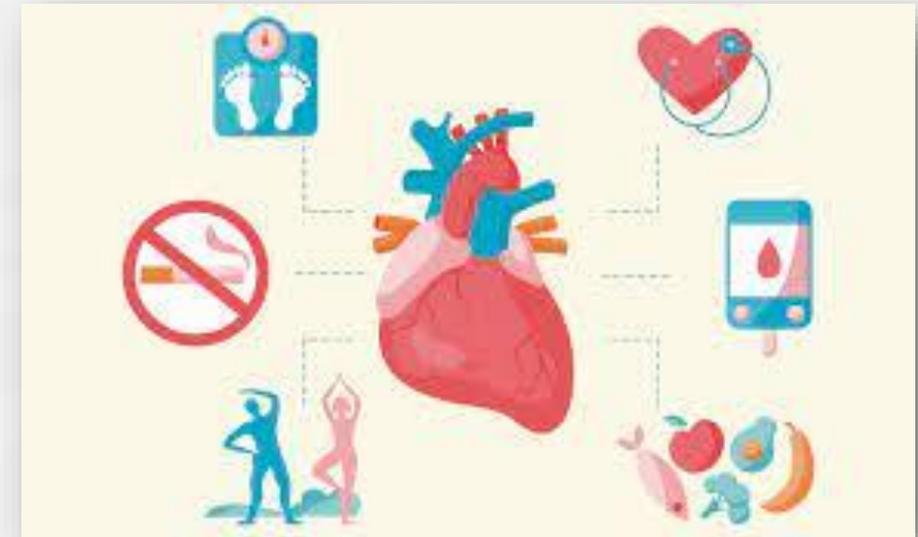
- Para el diagnóstico de dislipidemia es necesario medir los lípidos en sangre
- Niveles de normalidad:
 - ✓ **Colesterol total: menor de 200 mg/dl**
 - ✓ **Triglicéridos: menor de 150 mg/dl**
 - ✓ **C-HDL mayor de 40 mg/dl**
- ✓ Dependiendo de tus resultados será el objetivo de tratamiento farmacológico y nutricional

TIPOS DE COLESTEROL



Factores de riesgo

- Un factor de riesgo cardiovascular (FRCV) es una característica biológica o un hábito o estilo de vida que aumenta la probabilidad de padecer o de morir a causa de una enfermedad cardiovascular (ECV) en aquellos individuos que lo presentan.
- Factores de riesgo
 - ✓ **No modificables:** edad, sexo, factores genéticos/historia familiar.
 - ✓ **Modificables:** tabaquismo, sobrepeso/obesidad (particularmente la obesidad abdominal o visceral), sedentarismo.





Tratamiento no farmacológico

- El tratamiento no farmacológico debe incluir:
 - ✓ **Estilo de vida saludable:** Dormir al menos de 6 a 8 horas, hidratarse todos los días.
 - ✓ **Promoción de ejercicio:** En adultos sanos, se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio aeróbico intenso a la semana.
 - ✓ **Nutrición:** visita al nutriólogo una vez por mes para vigilar peso total, masa grasa y masa muscular.



Alimentación saludable

Se recomienda una dieta saludable como prevención de enfermedad cardiovascular en todas las personas.

- Menos del 10% del consumo total en el día: carnes rojas, embutidos, mantequilla, aceite de coco, crema, leche y queso.
- Reemplazar por grasa poliinsaturada: salmón, aguacate, aceite de olivo, nuez, almendras.
- Menos del 1% del consumo total en el día: margarina, manteca vegetal, comida rápida, productos industrializados, fritos u horneados, como pan, botanas, pasteles, galletas, dulces.

- ✓ Menos de 5 gramos de sal por día (5 g= 1 cucharadita)
- ✓ 30-45 gramos de fibra al día, preferiblemente de productos integrales (pan integral, arroz salvaje, cereal de salvado, avena)
- ✓ 2 a 3 porciones de fruta por día
- ✓ 2 – 3 porciones de verdura por día
- ✓ Pescado 1-2 veces por semana



2025
Año de
La Mujer
Indígena

Ejemplo de menú alto en fibra bajo en grasa saturada



- **Desayuno:**

1 taza de manzana picada con 2 cucharadas de avena en hojuela 2 huevos revueltos con nopales y 1 rebanada de pan integral

- **Comida:**

½ taza de arroz salvaje, 1 pechuga o pescado asado con 2 tazas de verdura cruda: jitomate, lechuga, aguacate y pepino agregar 1 cdita aceite de olivo, 2 vasos con agua natural

- **Cena:**

1 lata de atún en agua, con 1 taza de brócoli cocido y 5 piezas de almendras

