



# ¿CÓMO DISMINUIR EL COLESTEROL?

*Recetas Saludables*

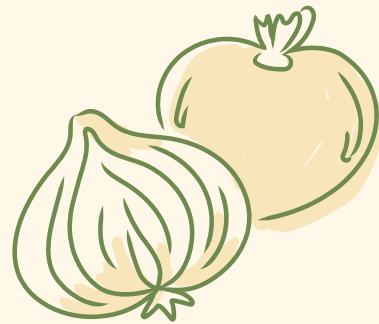
# ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en el cuerpo. Se puede encontrar de manera natural en alimentos de origen animal, como carnes, huevos y productos lácteos, y también se produce de manera natural en el hígado. El colesterol se transporta en el cuerpo mediante las lipoproteínas.

El colesterol se clasifica en dos tipos: colesterol LDL (bajo densidad lipoproteína) y colesterol HDL (alta densidad lipoproteína). El colesterol LDL se conoce como "colesterol malo", ya que cuando los niveles son altos, puede acumularse en las paredes de las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Por otro lado, el colesterol HDL se conoce como "colesterol bueno", ya que ayuda a eliminar el colesterol LDL del cuerpo.

Para reducir los niveles de colesterol, se recomienda seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en frutas, verduras, granos enteros, lácteos bajos en grasa, pescado, carnes magras y frijoles

También se recomienda hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable, y evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.






# ¿Cómo afecta el colesterol al alzheimer?

El colesterol puede tener un efecto en el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer.



Algunos estudios sugieren que los niveles elevados de colesterol en la sangre, especialmente el colesterol LDL, pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer.



Esto se debe a que el colesterol puede acumularse en las paredes de los vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre al cerebro, lo que puede dañar las células cerebrales y contribuir a la degeneración cognitiva.

Además, el colesterol también puede afectar al sistema inmunológico del cuerpo, lo que puede contribuir a la formación de placas amiloides, una característica importante de la enfermedad de Alzheimer.

Sin embargo, es importante señalar que aunque el colesterol puede ser un factor de riesgo para la enfermedad de Alzheimer, no es la única causa. Hay muchos otros factores de riesgo, como la edad, la genética y el estilo de vida, que también pueden contribuir a desarrollar esta enfermedad. Por lo tanto, es importante seguir una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, y controlar los niveles de colesterol para reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer.



# Ensalada de espinaca y aguacate

Receta  
vegana

Porciones: 8

## Ingredientes

- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 aguacate maduro
- 1/2 taza de fresas frescas
- 1/4 taza de nueces picadas
- Vinagreta de balsámico



## Preparación

1. En un tazón grande, mezclar las espinacas, el aguacate, las fresas y las nueces.
2. Aliñar con vinagreta de balsámico al gusto.

# Atún con ensalada de lechuga

## INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 tomates cherry, picados
- 1/4 taza de pimientos verdes, picados
- 1/4 taza de zanahorias ralladas
- Lechuga picada
- Vinagreta de limón

## PREPARACIÓN

- Escurrir el atún y mezclarlo con cebolla, tomates, pimientos y zanahorias.
- Servir sobre una cama de lechuga y aliñar con vinagreta de limón al gusto.





# Pollo a la plancha con Brocoli

(Para cuatro personas)

## INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 taza de brócoli

## PROCEDIMIENTO:

1. En un bol pequeño, mezclar el jugo de limón, el vino blanco, el ajo, la sal y la pimienta.
2. Sumergir las pechugas de pollo en la mezcla y dejar marinar durante al menos 30 minutos.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Colocar las pechugas de pollo en la sartén y cocinar durante 6-8 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidas por completo.
5. Mientras tanto, cocer el brócoli en agua hirviendo



## *Pescado al horno con verduras*

### *Ingredientes*

- 4 filetes de pescado (salmón, tilapia, etc.)
- 1/4 taza de limón, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de hierbas frescas (romero, orégano, etc.)
- 1/4 taza de harina integral
- 1/4 taza de pan rallado integral
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 taza de verduras (zanahorias, brócoli, etc.), cortadas en trozos

### *Preparación*

1. Precalentar el horno a 375 grados.
  2. En un tazón pequeño, mezclar el limón rallado, el ajo, las hierbas frescas, la harina integral y el pan rallado integral.
  3. Sumergir los filetes de pescado en la mezcla y asegurarse de que estén cubiertos por completo.
  4. Colocar el pescado en una bandeja para horno y rociar con el aceite de oliva.
  5. Añadir las verduras alrededor del pescado.
  6. Hornear durante 20-25 minutos, o hasta que el pescado esté cocido por completo.
-



## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias ralladas
- 1/2 taza de apio picado
- 1/2 taza de tomate picado
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 1/4 taza de hierbas frescas (cilantro, orégano, etc.)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Calentar una olla mediana a fuego medio-alto.
2. Añadir la cebolla, las zanahorias y el apio y cocinar durante 5-7 minutos, o hasta que estén suaves.
3. Añadir el tomate y cocinar durante 2 minutos más.
4. Añadir las lentejas cocidas, el caldo de vegetales, las hierbas frescas, la sal y la pimienta al gusto.
5. Dejar cocinar a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas por completo.



# ENSALADA DE QUINOA

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de espinacas picadas
- 1/4 taza de vinagreta de limón y hierbas



## PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezclar la quinoa cocida, los arándanos secos, las nueces picadas y las espinacas picadas.
2. Agregar la vinagreta de limón y hierbas y mezclar bien.
3. Servir frío como un plato principal o como acompañamiento.



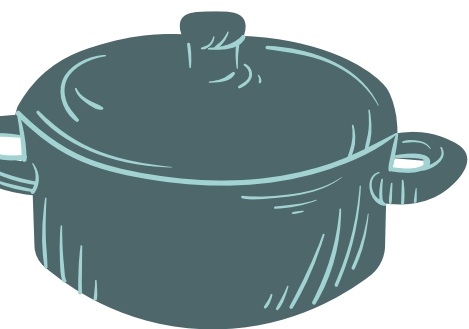
# Ñoquis de calabaza

## INGREDIENTES

- 800 gr de calabaza
- 250 gr de harina
- 1 yema de huevo
- 150 gr de queso fresco
- 150 gr de queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva
- Salsa para cubrir los ñoquis

## PREPARACIÓN

1. Cocinar la calabaza al horno, al vapor o al microondas. No debe ser hervida así no absorbe agua. Debe quedar lo más seca posible.
2. Hacer un puré de calabaza y cuando esté tibia agregar la yema, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la harina tamizada. Unirlo hasta formar una masa tierna.
3. Estirar en forma de cilindros de 2 cm. y dar forma de ñoquis.
4. Colocar el agua en la cacerola, tapar y llevar a fuego fuerte hasta que rompa el hervor.
5. Colocar la pasta y hervir a fuego mínimo hasta que suban a la superficie.
6. Apagar el fuego, retirar y colar.
7. Servir con salsa.



# HAMBURGUESA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 huevo
- 1/4 taza de hierbas frescas (orégano, romero, etc.)
- Sal y pimienta al gusto



## INSTRUCCIONES

1. En un tazón, mezclar las lentejas cocidas, el pan rallado integral, la cebolla, el ajo, el huevo, las hierbas frescas, la sal y la pimienta.
2. Formar las mezclas en forma de hamburguesas.
3. Calentar una sartén a fuego medio-alto y cocinar las hamburguesas durante 3-5 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas por completo.
4. Servir en un pan integral con vegetales frescos.

# REDUCE EL COLESTEROL

