



Educación para el paciente: ¿Los alimentos o suplementos pueden reducir el colesterol? (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Puedo bajar el colesterol cambiando mi dieta?

Tal vez. Algunas personas logran bajar el colesterol haciendo cambios en su dieta. Si bien esto no siempre da resultado, una mejor alimentación puede mejorar su salud general.

Si tiene el colesterol alto, podría ser de ayuda evitar o eliminar el consumo de carnes rojas, mantequilla, frituras, queso y otros alimentos que tienen mucha grasa saturada. Otras cosas que podrían ayudar a bajar el colesterol incluyen:

- Consumir más fibra soluble – La fibra soluble está presente en las frutas, la avena, la cebada, los frijoles y las arvejas.
- Dieta vegetariana o vegetariana estricta – La dieta vegetariana no incluye nada de carne. La dieta vegetariana estricta no incluye ningún producto de origen animal, como carne, huevos o leche.
- Sustituir la carne por soya ocasionalmente – Algunos productos derivados de la soja son el tofu y el tempeh.

En general, puede mejorar su salud si consume muchas frutas, vegetales y cereales integrales. También puede reducir el consumo de carbohidratos, dulces y alimentos procesados.

¿Qué sucede con los huevos?

Puede comer huevos si lo desea, pero no exagere el consumo. En las noticias frecuentemente aparecen historias sobre los beneficios o los riesgos de los huevos para la salud. Lo cierto es

que los huevos son una buena fuente de proteína y no elevan demasiado el colesterol. Las grasas saturadas (por ejemplo, las que se encuentran en las carnes rojas, la manteca y las frituras) influyen más que los huevos en los niveles de colesterol.

¿Existen alimentos específicos que pueden reducir el colesterol?

Tal vez. Algunos alimentos parecieran ayudar a reducir el colesterol, por ejemplo:

- **Alimentos ricos en ácidos grasos omega 3** – Los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 incluyen los pescados grasosos, y los aceites de oliva y canola. Estos alimentos parecen elevar el colesterol bueno y es posible que disminuyan ciertos tipos de colesterol malo. Algo más importante aún es que, según los resultados de algunos estudios, las personas que comen más cantidad de estos alimentos tienen menos probabilidades de tener enfermedad coronaria que aquellas que comen menos cantidad. Si lo desea, puede comer sin problemas 1 o 2 porciones de pescado con alto contenido de grasa por semana (como salmón, arenque o atún).
- **Frutos secos** – Según algunos estudios, comer ciertos frutos secos, como las nueces, las almendras y los pistachos, puede ayudar a disminuir el colesterol e incluso el riesgo de infarto o muerte.
- **Alimentos con mucha fibra** – Los alimentos con mucha fibra, como las frutas, las verduras, los frijoles y la avena, parecen disminuir el colesterol y por lo general son buenos para la salud. Algunos médicos incluso recomiendan suplementos de fibra.

¿Qué sucede con los alimentos de preparación especial que afirman reducir el colesterol?

Tenga cuidado con estos alimentos. En la actualidad existen muchos alimentos a los que se han agregado extractos vegetales llamados “esteroles” o “estanoles”. Algunos ejemplos son las margarinas especiales como Benecol y Promise Activ. Los alimentos con aditivos de esteroles o estanoles pueden disminuir el colesterol, pero no se sabe con certeza si ayudan a reducir el riesgo de infarto o de accidente cerebrovascular (derrame), o si su uso es seguro a largo plazo. Además, según los resultados de las investigaciones en animales, estos extractos en realidad podrían causar problemas de salud. Los expertos consideran que es necesario realizar más investigaciones antes de poder recomendar que las personas coman alimentos con esteroles o estanoles vegetales agregados.

¿Debo tomar suplementos para reducir el colesterol?

Tal vez. Según los resultados de algunas investigaciones, ciertos suplementos pueden disminuir el colesterol. Sin embargo, prácticamente no existen investigaciones que ayuden a los científicos a demostrar que los suplementos pueden ayudar a prevenir los infartos, los accidentes cerebrovasculares (derrames) o cualquiera de los problemas causados por el colesterol elevado. Si decide tomar suplementos, recuerde que en Estados Unidos el gobierno no los regula muy bien. Eso significa que lo que indica la etiqueta de un suplemento no siempre es lo que realmente contiene el frasco.

Estos son algunos suplementos que pueden ser útiles para el colesterol:

- **Arroz de levadura roja** – Este suplemento puede contener el mismo ingrediente que contiene una medicina de venta con receta para disminuir el colesterol. El arroz de levadura roja ayuda a disminuir el colesterol, pero los productos que puede comprar no siempre tienen mucha cantidad del ingrediente activo. Si le interesa consumir arroz de levadura roja para el colesterol, debe hablar con su médico para determinar si la medicina recetada es una opción más conveniente.
- **Suplementos de ácido graso omega 3** – Algunos suplementos de ácido graso omega 3, como los suplementos de aceite de kril, podrían ayudar a reducir el colesterol.

¿Cuáles suplementos no funcionan?

No existen pruebas firmes de que los suplementos de calcio, ajo, aceite de coco, agua de coco, resveratrol, policosanol o isoflavonas de soja sirvan para reducir el colesterol.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Dieta y salud \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Colesterol alto \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta con alto contenido de fibra \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enfermedad arterial coronaria \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Suplementos vitamínicos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta vegetariana \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Diet and health \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High cholesterol and lipids \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: High cholesterol and lipid treatment options \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 87108 Versión 16.0.es-419.1

→