

# *El colesterol, enemigo de la salud*

---

## **Colesterol**



Moderar o reducir el consumo de grasa total y, en especial, de grasa animal, rica en grasa saturada y colesterol; elegir las carnes y quitar la grasa visible antes de su cocinado; y mantener o aumentar el consumo de pescado frente al de carne, al igual que aquellos alimentos que contengan ácidos grasos, son prácticas muy convenientes, según revela un artículo publicado en el sitio digital [www.muyinteresante.com](http://www.muyinteresante.com)

De acuerdo con el Dr. Pierre Dukan especialista en comportamiento alimenticio y reeducación nutricional con más de 40 años de experiencia, es recomendable evitar las preparaciones culinarias altas en grasas, como frituras, rebozados, empanados y caldos muy elaborados y evitar los productos de pastelería, así como los helados ricos en nata.

Dukan recomienda además consumir fibras y antioxidantes mediante el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras las cuales son de vital importancia pues hace que disminuya y se realice la absorción de grasas y azúcares de los alimentos, siendo muy útil para combatir el colesterol.

El ejercicio físico por otra parte es de gran importancia, caminar, correr, nadar, montar bicicleta puede contribuir en gran medida a mejorar la salud y permitir una vida más agradable.



**Radio Habana Cuba**