

Qué comer para bajar el colesterol LDL

Lo que más sube y lo que más baja el colesterol LDL, los alimentos grupo a grupo y lo que la dieta puede hacer y lo que no.

LO QUE MÁS LO SUBE

La grasa saturada: la de los embutidos, las carnes grasas, la mantequilla, la nata, los quesos curados, la bollería y los aceites de coco y de palma. Las grasas trans, las de los aceites vegetales endurecidos en la industria, lo suben igual y además bajan el colesterol HDL (el que se suele llamar colesterol bueno).

La guía europea de 2019 pide que la grasa saturada no pase del 10% de las calorías del día, y del 7% si tienes el colesterol alto.

LO QUE MÁS LO BAJA

Cambiar esas grasas por aceite de oliva virgen extra u otros aceites vegetales, y comer más legumbres, avena y cebada, fruta, verdura y frutos secos. La fibra de la avena, la cebada, las legumbres y la fruta baja el colesterol LDL: la guía europea aconseja de 25 a 40 g de fibra al día.

La Sociedad Española de Arteriosclerosis considera la dieta mediterránea, con el aceite de oliva virgen extra como grasa para cocinar, la forma de comer más saludable.

GRUPO A GRUPO

Grupo	Elige a menudo	Con moderación	De vez en cuando y en poca cantidad
Grasas para cocinar y aliñar	Aceite de oliva virgen extra, en lugar de mantequilla o manteca	Otros aceites vegetales (girasol, maíz, soja), mejor en crudo; margarina blanda para untar	Mantequilla, manteca, tocino; aceites de coco y de palma; las margarinas duras, mejor evitarlas
Cereales	Integrales: pan, arroz y pasta integrales, avena, cebada	Pan, arroz y pasta blancos; galletas; cereales de desayuno	Bollería, pasteles, magdalenas, cruasanes
Verduras y legumbres	Verdura cruda y cocinada; lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, habas, soja	Patatas	Verdura con mantequilla o con nata
Fruta	Fruta fresca o congelada	Fruta desecada, mermelada, fruta en conserva, zumos	—
Frutos secos	Un puñado (30 g) al día o al menos 3 veces por semana, crudos y sin sal	—	Coco; frutos secos salados
Pescado y carne	Pescado, al menos 3 veces por semana (2 de ellas, azul); pollo y pavo sin piel	Carne roja magra (ternera, cerdo, cordero) sin la grasa visible; marisco	Embutidos, salchichas, beicon, costillas, vísceras
Lácteos y huevos	Leche y yogur desnatados	Leche semidesnatada y quesos con poca grasa; huevos, hasta uno al día	Quesos curados, nata, leche y yogur enteros
Dulces	—	Azúcar, miel, chocolate, caramelos	Pasteles, helados, refrescos azucarados
Cómo cocinar	A la plancha, hervido, al vapor	Salteado, asado	Frito

Es la tabla de la guía europea de 2019, que pide adaptarla a los hábitos de cada país, con las recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis de 2024 para España.

LOS ESTEROLES VEGETALES Y LOS SUPLEMENTOS

Los alimentos con esteroles vegetales añadidos (algunos yogures, bebidas lácteas y margarinas), tomados a 2 g al día con la comida principal, bajan el colesterol LDL un 7-10%, según la guía europea de 2019. Pregunta a tu médico si te convienen.

Los suplementos para el colesterol, como la levadura roja de arroz, no sustituyen al tratamiento: la guía europea de 2025 no recomienda, para prevenir el infarto y el ictus, los suplementos ni las vitaminas que no han demostrado ser seguros y bajar el colesterol LDL.

EL PESO, EL EJERCICIO, EL ALCOHOL Y EL TABACO

Si te sobran kilos, perder entre un 5% y un 10% del peso mejora el colesterol y los demás factores de riesgo. Muévete cada día: al menos 30 minutos de ejercicio moderado. Si bebes alcohol, no más de una consumición al día (10 g de alcohol), y solo si tus triglicéridos están bien. Dejar de fumar protege el corazón y sube el colesterol HDL.

SI ADEMÁS TIENES LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS

Los suben el alcohol, el azúcar y los refrescos, el pan blanco y la bollería, y el exceso de peso. Perder peso, moverte a diario y recortar el alcohol y el azúcar los bajan.

LO QUE LA DIETA PUEDE HACER Y LO QUE NO

La dieta ayuda siempre y se suma al tratamiento, pero baja el colesterol LDL menos que un medicamento: en las personas con obesidad, perder 10 kg lo baja unos 8 mg/dL, y una estatina de alta intensidad lo baja a la mitad o más (guía europea de 2019). Si tomas un medicamento para el colesterol, no lo dejes porque estés comiendo mejor.

Las tres hojas, en el ESPACIO de lípidos de CardioTeca: <https://www.cardioteca.com/espacio-lipidos.html>

CardioTeca (www.cardioteca.com), octubre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico. Fuentes: guía europea de dislipemias (2019) y su actualización (2025); recomendaciones de la Sociedad Española de Arteriosclerosis sobre la dieta en la prevención cardiovascular (actualización de 2024).