

COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS y LDL CONSEJOS PARA DISMINUIR SUS NIVELES

TRATAMIENTO:

- **Omega 3:** Tomar 1 cápsula diaria.
- **NACRO** (niacinamida o vitamina B3): Tomar 1 cápsula diaria.
- **EPH** (alfa tocoferol o vitamina E): Tomar 1 cápsula diaria.
- **Procard Max:** Tomar 1 cápsula diaria. Contiene jengibre, zapote blanco, ajo, bioflavonoides y vitamina B3 (niacinamida).
- **Akkermansia muciniphila (probiótico):** Favorece el eje microbioma-intestino-hígado-cerebro, estimula la expresión del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) y los receptores de serotonina. Mejora el revestimiento intestinal y produce butirato, un ácido graso de cadena corta que contribuye al control de la glucosa, colesterol, triglicéridos, sobrepeso y salud cerebral.

PREVENCIÓN:

- **Dieta Mediterránea.**
- **Aceites para cocinar:** Aires del Campo y de Aguacate.
- **Aceite de oliva (crudo) para ensaladas:** Filipo Berio, Aires del Campo.
- **Vinagre (ácido acético) de sidra de manzana:** disminuye HbA1c, colesterol, triglicéridos y LDL. Se toma una cucharada diaria diluida en agua tibia (1/4 de vaso) y dos cucharaditas de jugo de limón amarillo con un poco de su cáscara.
-  *Evitar el contacto con los dientes para proteger el esmalte.*
- **Nueces pecanas:** Consumir 6 piezas al día. Disminuyen el colesterol LDL y aportan complejo B, todos los minerales esenciales y proteínas.
- **Jengibre (rayado):** Agregar al jugo que acostumbre a tomar, o agréguelo rayado en las ensaladas. Disminuye el colesterol, triglicéridos y LDL. Contiene vitaminas (B1, B2, B3, B6, B9, C y E, niacina, ácido fólico; minerales como el potasio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, manganeso y calcio.
- **Evitar grasas trans:** Presentes en productos chatarra e industrializados.

PRUEBAS RÁPIDAS:

Para medir glucosa y colesterol



**Glucómetro 4 En 1 Glucosa, Colesterol,
Hemoglobina, Ac Úrico**

Aceite de oliva ganador:

<https://www.amazon.com/-/es/Aceite-Oliva-Virgen-Español-España/dp/B0CTVYZSGT>

Dra. Susana Alcázar

salcazar2016@gmail.com

www.gerontologia.com.mx