



NATUREBA

MERCADO SALUDABLE

COLESTEROL “MALO” O “LDL”

La dieta es un arma de doble filo: puede disparar el colesterol si es desequilibrada, pero si incluyes los alimentos que te proponemos es de gran ayuda para equilibrarlo.

LEGUMBRES

Alubias, garbanzos, lentejas... son excelentes fuentes de fibra soluble.

Comer apenas media taza de legumbres cocidas al día reduce significativamente el colesterol total y el LDL por su alto contenido de fibra soluble. Esta sustancia se une a las sales biliares cargadas de colesterol en el intestino y facilita su eliminación junto con las heces. En realidad realiza un efecto escoba. Pero no solo es que la fibra ayude a expulsarlo del cuerpo: cuando esto sucede, el hígado necesita más colesterol para producir más sales biliares, y para ello recurre al LDL, reduciendo aún más su concentración.



ACEITE DE OLIVA

Esteroles vegetales de origen natural.

Remarcamos lo de natural porque hay muchos productos, sobre todo lácteos, con esteroles añadidos.

Los que se encuentran naturalmente en la fruta, la verdura, los cereales integrales o el aceite de oliva son mucho más "eficaces" para evitar la absorción del colesterol en el intestino.

El aceite de oliva es rico en esteroles, que reducen el LDL hasta 14 mg/dl. Asegúrate de que sea virgen o extra virgen para que contenga estas propiedades.



MANZANAS



Comer 2 piezas diarias de esta fruta ayuda a ralentizar la oxidación del colesterol LDL. Este beneficio se debe a los polifenoles antioxidantes que se encuentran en la piel de manzana. Así que no la peles.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Las nueces, las almendras, los pistachos y las semillas de calabaza, chía o lino no solo aportan fibra que ayuda a eliminar el colesterol malo.



También son ricas en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que aumentan el bueno.

Eso sí, son calóricos, por eso basta con 25 g de frutos secos al día y una cucharada de semillas añadidas a tus yogures, ensaladas...

TÉ VERDE EN HOJAS O MATCHA

A diferencia de otros té, que están hechos de hojas fermentadas, las de té verde se cuecen al vapor, lo que impide que se deteriore un potente antioxidante de esta planta (el galato de epigallocatequina o EGCG). Se ha demostrado que el EGCG puede reducir hasta 9 mg/dl de LDL (colesterol malo).



AVENA

Este cereal y su salvado contienen betaglucano, una fibra soluble en agua que ayuda a reducir la cantidad de colesterol LDL que circula en la sangre.

Basta con 3 gramos diarios de betaglucano para lograr este objetivo. Esta cantidad se encuentra en $\frac{1}{4}$ de taza de salvado de avena sin cocer (puedes añadirlo a batidos) o en una taza y media de avena cocida.



www.natureba.com.ar



1. Hacé tu pedido
2. Recibilo en el día
3. Pagá como quieras

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)

DELIVERY
TAKE AWAY
TAKE AWAY



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

ALIMENTA TU MEJOR VERSIÓN