



# Colesterol y triglicéridos: dos números, dos **palancas**

Casi todo el mundo ataca uno con las herramientas del otro. Aquí está qué mueve cada uno, cuánto, y por qué la suma de cuatro cambios rinde mucho más que cualquiera de ellos suelto. Con el tamaño real de lo que puede hacer la comida, incluido dónde deja de alcanzar. Escrita para Latinoamérica.

---

# El colesterol y los triglicéridos viajan juntos y no obedecen a lo mismo

Los dos van dentro de las mismas partículas por la sangre, y por eso salen en el mismo examen. Pero lo que sube uno casi nunca es lo que sube el otro, y esa confusión hace que mucha gente lleve años empujando la palanca equivocada.



La avena es la pieza más conocida de las cuatro, y sola hace menos de lo que se le atribuye

El colesterol no viaja suelto: va empaquetado en partículas. Las que lo llevan hacia los tejidos son las **LDL**, y son las que se quedan atrapadas en la pared de la arteria y empiezan la placa. Un consenso que revisó a la vez evidencia genética, epidemiológica y de ensayos concluye que las LDL **causan** enfermedad cardiovascular aterosclerótica. No es una asociación discutida: es la parte establecida.

Los **triglicéridos** son otra cosa. Son la forma en que el cuerpo transporta y guarda grasa como combustible, y suben sobre todo con tres cosas: el exceso de energía, el azúcar añadido y el alcohol. Por eso responden rápido, a veces en semanas, mientras el LDL se mueve más despacio.

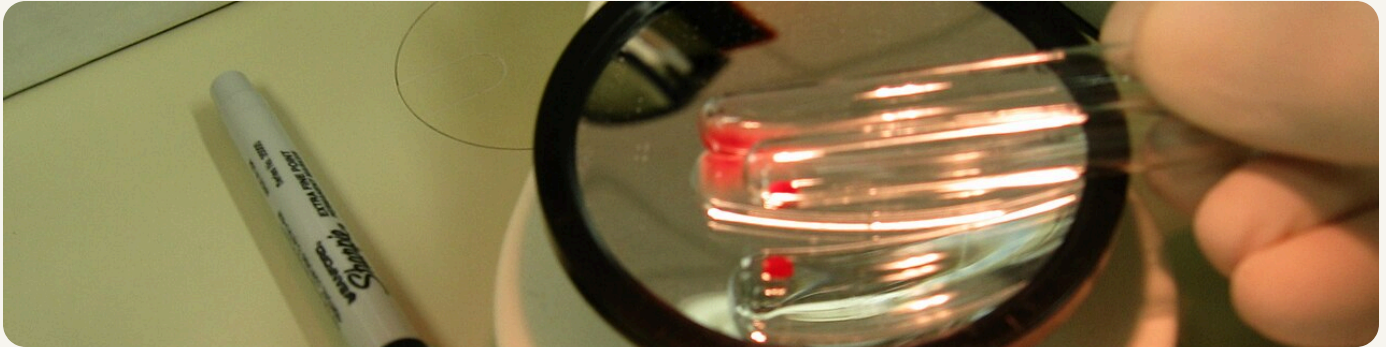
La consecuencia práctica es directa. Si lo que tienes alto son los triglicéridos, la avena no es tu palanca. Y si lo que tienes alto es el LDL, quitar la cerveza del viernes probablemente no lo va a mover.

| SI LO ALTO ES...  | LAS PALANCAS QUE LO MUEVEN                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| El colesterol LDL | Fibra viscosa, frutos secos, proteína de soya, esteroles vegetales, menos grasa saturada |
| Los triglicéridos | Alcohol, azúcar añadido y bebidas azucaradas, exceso de energía, peso                    |

## La suma rinde mucho más que cualquiera de las partes

Cada palanca suelta mueve poco. El beta-glucano de la avena, en 13 ensayos y 927 adultos con colesterol alto, bajó el LDL **0,27 mmol/L**. Los esteroides vegetales, en un metaanálisis de dosis y respuesta, siguen bajando hasta unos 3 gramos diarios y llegan a una media del **12 %**.

La pregunta interesante es qué pasa si se juntan. Eso se probó con un nombre propio: la **dieta portfolio**, que combina a la vez fibra viscosa, proteína de soya, frutos secos y esteroides vegetales, sobre una dieta ya cuidada.



Los dos números viajan en el mismo tubo y no obedecen a las mismas palancas

### **-17%** Lo que bajó el LDL al juntar las cuatro palancas

En un metaanálisis de ensayos controlados con 439 personas con lípidos altos, la dieta portfolio bajó el LDL un 17 % (-0,73 mmol/L; IC 95 %: -0,89 a -0,56), con **certeza alta**. También bajaron la apolipoproteína B, el colesterol total, los triglicéridos, la presión arterial y la proteína C reactiva. **No movió el HDL ni el peso.**

## Y qué pasa con la grasa saturada, con sus dos caras

EVIDENCIA MODERADA

La revisión Cochrane sobre reducir grasa saturada reunió 15 ensayos y **56.675 participantes**, y su resultado hay que darlo entero porque circulan las dos mitades por separado. Reducirla bajó los **eventos cardiovasculares un 17 %** (RR 0,83; IC 0,70 a 0,98), con calidad moderada, y para evitar un evento hicieron falta 56 personas cambiando su dieta durante unos cuatro años.

Y en la misma revisión, poco o ningún efecto sobre la mortalidad total (RR 0,96) ni sobre la cardiovascular (RR 0,95). Quien cita solo la primera mitad exagera. Quien cita solo la segunda concluye que da igual, y tampoco es eso.

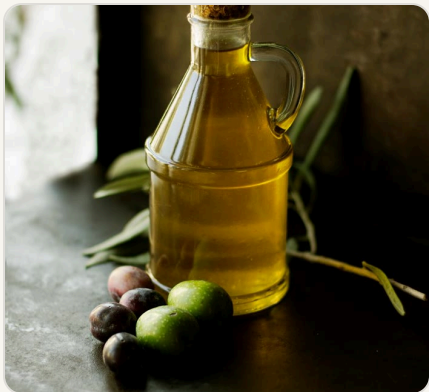
# Las cuatro piezas, y tres ya están en tu cocina



Frutos secos: una porción diaria, y la cifra es por porción



Fibra soluble, la pieza más barata de las cuatro



El aceite que sustituye, no el que se añade encima

| PIEZA               | DE DÓNDE SALE AQUÍ                       | CUÁNTO                                                         |
|---------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Fibra viscosa       | Avena, cebada, frijol, lenteja, psyllium | Es la base y la más barata de las cuatro                       |
| Proteína de soya    | Soya cocida, tofu, bebida de soya        | Sustituyendo a otra proteína, no sumando                       |
| Frutos secos        | Nuez, almendra, maní                     | Un puñado al día, dentro de las calorías del día               |
| Esteroles vegetales | Productos enriquecidos                   | Hasta unos 3 g diarios. Es la única que hay que comprar aparte |

LA CUARTA PIEZA ES OPCIONAL, Y CONVIENE DECIR POR QUÉ

Los esteroles vegetales a la dosis que se estudió requieren producto enriquecido, y ni siempre se consigue en la región ni siempre a precio razonable. Las otras tres se hacen con comida corriente. Si solo puedes montar tres de las cuatro, montas tres: el efecto es menor que el 17 % del ensayo y sigue siendo real.

LO QUE SE DICE

Tengo los triglicéridos altos, así que desayuno avena todos los días.

LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

El beta-glucano de la avena baja el colesterol LDL y el total, y en el mismo metaanálisis **no movió los triglicéridos ni el HDL**. Para triglicéridos las palancas son otras: el alcohol, el azúcar añadido y las bebidas azucaradas, y el exceso de energía. La avena es buena, pero no para ese número.



# Empieza por el número que tienes alto



El pescado azul es la palanca de los triglicéridos, y cuenta igual servido que en lata

## 01 Mira tu examen y decide cuál de los dos vas a atacar

No son el mismo problema y no se arreglan con lo mismo. Si los dos están altos, empieza por triglicéridos: responden más rápido.

Un número a la vez, para saber qué funcionó

## 02 Si son los triglicéridos: alcohol, azúcar líquido y peso

Son las tres palancas de ese número. La bebida azucarada y el alcohol suelen bastar para mover la cifra en pocas semanas.

Empieza por lo que se bebe, que es donde está el volumen

## 03 Si es el LDL: monta las piezas que puedas de las cuatro

Fibra viscosa, proteína de soya, frutos secos y, si se consigue, esteroides vegetales. Juntas dieron 17 % con certeza alta.

Avena o legumbre a diario, un puñado de frutos secos, y soya en lugar de otra proteína

## 04 Cambia la grasa, no solo la cantidad

Reducir grasa saturada bajó los eventos cardiovasculares un 17 % en ensayos, sustituyéndola sobre todo por grasa poliinsaturada o por carbohidrato.

Aceite de oliva y frutos secos en lugar de manteca, embutido y fritura de diario

## 05 Repite el examen a los tres meses, no a las tres semanas

El LDL se mueve despacio. Medir demasiado pronto solo produce frustración o falsa tranquilidad.

Tres meses de cambio sostenido, y entonces se mide

### AVISO MÉDICO

El tamaño de efecto de la comida es real y es moderado, y  
**A VECES NO ALCANZA**

. Si tu médico te indicó tratamiento, la dieta va encima del tratamiento y no en su lugar. Nada de esta guía es motivo para posponer o suspender nada.

# Cuándo esto no se decide con comida

## CONSULTA, Y LA PRIMERA ES URGENCIA

- 1 Triglicéridos muy altos con dolor abdominal**  
Puede ser pancreatitis. Es atención inmediata.
- 2 Colesterol muy alto desde joven, o infarto temprano en la familia**  
Hay formas hereditarias que no se manejan con dieta y se diagnostican.
- 3 Depósitos de grasa en tendones o alrededor del ojo siendo joven**  
Es un signo, no un detalle estético.
- 4 Enfermedad cardiovascular ya establecida, o diabetes**  
Cambia la meta y cambia el manejo. Esta guía no lo cubre.

1. Borén J. *Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease*. Eur Heart J, 2020. PMID 32052833
2. Hooper L. *Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease*. Cochrane, 2020. PMID 32827219
3. Chiavaroli L. *Portfolio dietary pattern and cardiovascular disease*. Prog Cardiovasc Dis, 2018. PMID 29807048
4. Ras R.T. *Plant sterols and stanols across dose ranges*. Br J Nutr, 2014. PMID 24780090
5. Yu J. *Oat beta-glucan and lipid profiles*. Nutrients, 2022. PMID 35631184
6. Ginsberg H.N. *Triglyceride-rich lipoproteins and their remnants*. Eur Heart J, 2021. PMID 34472586
7. Lee D. *Food sources of fructose-containing sugars*. Nutrients, 2022. PMID 35889803

## AVISO MÉDICO

Divulgación educativa.

**NO ES UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA NI REEMPLAZA LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.**

Por decisión expresa no nombra medicamentos para el colesterol en ninguna dirección y no propone metas de laboratorio: la meta depende de tu riesgo global y se fija en consulta.