

## Colesterol

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol se forma en el hígado, y también se encuentra en algunos de los alimentos que usted come. Su cuerpo necesita poca cantidad de colesterol para que funcione correctamente. Pero tener un nivel alto de colesterol en la sangre puede causar problemas. El colesterol como así también otro tipo de grasa llamada triglicéridos pueden provocar una enfermedad en el corazón y un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué significa colesterol “bueno” y colesterol “malo”?

El colesterol se desplaza por el cuerpo en pequeños paquetes llamadas partículas. Los dos tipos principales de partículas de lipoproteínas son de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés) y lipoproteínas de alta densidad (HDL por sus siglas en inglés). El colesterol malo es el de lipoproteínas de baja densidad (LDL) ya que bloquea las arterias. El colesterol bueno es el de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y mantiene bajos los niveles de lipoproteínas de baja densidad (LDL).

### ¿Cómo deben ser los niveles de mi colesterol?

- Colesterol: Menos de 200
- HDL (colesterol bueno): Más de 40
- LDL (colesterol malo): Menos de 100
- Triglicéridos: Menos de 150

### ¿Cómo se puede mejorar los niveles de colesterol?

El ejercicio regular puede reducir los niveles del colesterol malo y aumentar los niveles del colesterol bueno. Usted debe intentar hacer ejercicio físico durante por lo menos 30 minutos por día. Otra forma de disminuir el colesterol es comer ciertos alimentos y evitar otros.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Colesterol

### Consejos prácticos de alimentación para disminuir el colesterol

- Limitar las grasas saturadas y las grasas trans. Estas grasas se encuentran en la mantequilla, en la margarina, en los aceites parcialmente hidrogenados. y en materia grasa (shortening).
- Limitar la cantidad de colesterol que come a 200 mg por día.
- Intente consumir de 20 a 30 mg de fibra por día. La fibra se encuentra en la fruta, en los vegetales, y en los cereales integrales. Algunos ejemplos de integrales son el pan 100% integral, las pastas integrales, y el arroz integral.
- Agregue Omega-3s a su dieta. El Omega -3s se encuentra en el aceite de canola, en las semillas de lino y en el pescado como el salmón o el atún.
- Comer más alimentos de origen vegetal que de origen animal. Las proteínas que se encuentran en los frijoles y en las nueces ayudan a mantener controlados los niveles de colesterol.
- Las grasas no deben ser más del 25 al 35 % de las calorías que consume por día.
- Limitar la cantidad de sodio que consume a 2400 mg por día. La sal se utiliza en muchos alimentos procesados. Asegúrese de leer las etiquetas para ver la cantidad de sodio que contienen los alimentos. Evite agregar sal a las comidas.

Grupos de alimentos	Alimentos saludables	Alimentos para evitar
<b>Proteínas</b>	Carnes magras tales como: Pavo Pollo Cortes magros de carne de res Pescado Y otros alimentos tales como: La clara de huevo, los sustitutos del huevo Nueces y frijoles Soja	Cortes grasos de carne de res y de cerdo Piel de aves Carnes fritas Panceta Salchicha Yemas de huevo
<b>Granos</b>	Pan, cereales, y pastas integrales Arroz integral	Pan blanco, cereales procesados, y pasta Arroz blanco Alimentos fritos o con alto contenido de grasa
<b>Vegetales</b>	Vegetales congelados, frescos o enlatados de bajo contenido de sodio	Vegetales fritos Vegetales con agregados de grasa como mantequilla, crema o gravy

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

# ¿Sabe usted... continuación

## Colesterol

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos saludables</b>	<b>Alimentos para evitar</b>
<b>Frutas</b>	Congeladas, frescas, enlatadas, o secas	Frutas fritas Frutas con grasa agregada
<b>Grasas</b>	Omega 3s (Pescado de agua fría, semillas de lino) Grasas no saturadas (aceite de oliva, aceite de canola) Condimento para ensalada de bajo contenido graso Aceites vegetales	Grasa saturada Grasa trans Mantequilla Margarina Materia grasa (shortening)
<b>Lácteos</b>	Leche descremada o 1% Queso de bajo contenido graso Yogur descremado	Leche entera o 2% Queso o yogur entero Nata Queso crema

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.