

¿QUE ES EL COLESTEROL?

Una dieta
balanceada



¿PORQUE ES UN PROBLEMA PARA SU SALUD ?

El **Colesterol** es necesario para el mantenimiento sano de nuestros tejidos.

Hay 3 tipos diferentes de Colesterol en nuestro cuerpo:

- 1.- El **Colesterol LDL** (lipoproteínas de densidad baja) considerado **Colesterol malo** porque contribuye para endurecimiento y bloqueo de las arterias.
- 2.- El **Colesterol HDL** (lipoproteínas de densidad alta) considerado **Colesterol bueno** porque ayuda al cuerpo a eliminar el Colesterol LDL.
- 3.- **Triglicéridos** (un tipo de grasa en la sangre)

Nuestro cuerpo fabrica el Colesterol pero también lo adquirimos de los alimentos que comemos; este Colesterol se llama dietético.

El **Colesterol dietético** lo encontramos en comidas que provienen de los animales; incluyendo los productos lácteos, carnes rojas, pollo, pavo y pescado.

Si tenemos Colesterol en exceso, éste se va acumulando en las paredes de las arterias y estas se empiezan a cerrar.

Con el tiempo estas arterias se vuelven más y más delgadas y no llega suficiente sangre al corazón. Es ahí cuando tenemos:

- **Riesgo de enfermedades al corazón**
- **Riesgo de un ataque al corazón**

Conocer el nivel de **Colesterol** es una de las medidas más importantes para determinar el riesgo que podamos tener de una enfermedad al corazón.

El **Colesterol HDL** es el Colesterol bueno, porque ayuda a eliminar el **Colesterol LDL** que tenemos en la sangre.

¿QUE SIGNIFICAN LOS NUMEROS?

Un examen de sangre regular le dará la información en números de los niveles del Colesterol LDL en su sangre. (puede preguntar en la Clínica donde le atienden por este examen)

El nivel normal de Colesterol LDL en una persona sana y sin riesgos es de **160 mg.**

El nivel deseado de Colesterol LDL será de **130 mg.**

En personas con **RIESGOS** altos de enfermedades al corazón como:

- familiares que hayan tenido o tengan enfermedades del corazón
- presión arterial alta
- obesidad

En personas que ya tienen una enfermedad del corazón, el nivel deseado de Colesterol LDL es de **100 mg.**

¿COMO SE PUEDE BAJAR EL NIVEL DEL COLESTEROL?

1. Elimine el consumo de grasas saturadas en su alimentación. **Grasas saturadas** son las grasas duras como: mantequilla, queso, leche entera, crema, helado y grasas animales.
2. Coma más frutas, vegetales, verduras y granos enteros o integrales.
3. Escoja alimentos bajos en grasas.
4. Escoja consumir **solamente** aceite de oliva.
5. Escoja alimentos lácteos que tienen sólo el 1% de grasa.
6. Escoja carnes magras (sin grasa) o quite la grasa de las carnes.
7. Escoja condimentos como limón, hierbas, crema agria y yogur (que contengan el 1% de grasa) en lugar de mayonesa, salsas para ensaladas, etc.
8. Prepare los alimentos al vapor, hervidos, o al horno, en lugar de fritos.
9. Disfrute su comida en paz en beneficio de su salud.



Spanish Catholic Center
Dept. of Health Education/Nutrition
1618 Monroe Street, NW
Washington, DC 20010
202-939-2456

Conozca Más del COLESTEROL



