

# COLESTEROL



## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

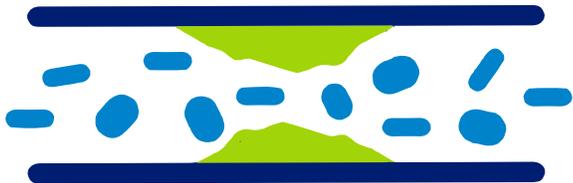
El colesterol es una sustancia blanda, cerosa y grasosa que se encuentra en productos de origen animal y también en el cuerpo humano. Es necesario para la formación de las membranas de las células y producción de ciertas hormonas. El exceso de colesterol es un factor de riesgo para enfermedades del corazón.

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL HDL O COLESTEROL BUENO?

El HDL o Lipoproteína de Alta Densidad es conocido como "colesterol bueno" pues ayuda a eliminar el "colesterol malo" o LDL.

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL LDL O COLESTEROL MALO?

El colesterol LDL o Lipoproteína de Baja Densidad es conocido como "colesterol malo" pues tiende a acumularse en las arterias, contribuyendo al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



## ¿CUÁLES SON LOS NIVELES DESEABLES DE COLESTEROL?

El colesterol total debe estar en un nivel deseable que es menos de 200 mg/dl. Existe un riesgo alto, si es mayor de 240 mg/dl. A través de una prueba de sangre se puede medir el nivel de colesterol.

El nivel óptimo de colesterol HDL (colesterol bueno) debe estar en 40 mg/dl o más en hombres y 50 mg/dl o más en mujeres. El nivel de óptimo para colesterol LDL (colesterol malo) es menos de 100 mg/dl.

## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN MUCHO COLESTEROL?

### Algunos alimentos altos en colesterol son:

- Leche entera o alta en grasa
- Quesos
- Yema de huevos
- Alimentos fritos
- Piel del pollo
- Órganos internos como: hígado, molleja, entre otras
- Crustáceos como: langosta, camarones y jueyes
- Productos embutidos: salchicha (hot dog), salchichón y chorizo, entre otros.
- Otros productos de carne como: jamonilla y corn beef

## ¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR EL COLESTEROL?

- Debes ingerir menos de 200 mg colesterol al día
- Limita las grasas saturadas y grasas Trans
- Consume quesos y yogurt bajos en grasa
- Incluye más frutas y vegetales (3 a 5 porciones diarias)
- Lee la etiqueta de los alimentos
- Haz ejercicios (30 minutos, al menos de 5 veces por semana)
- Evita fumar
- Toma los medicamentos como te han sido recetados por tu médico.