



# El 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?

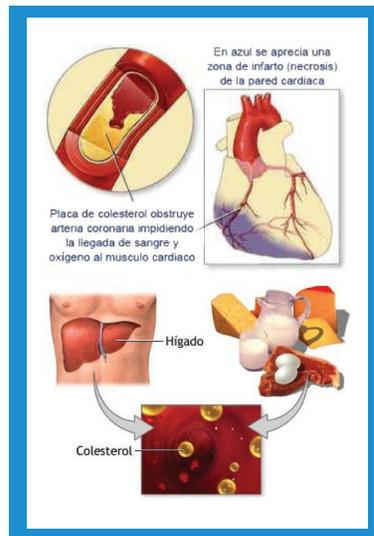
El HDL o Lipoproteína de Alta Densidad es conocido como colesterol bueno pues ayuda a eliminar el colesterol malo o LDL.

## ¿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 integra
- Quesos
- Yema de huevos
- Alimentos fritos
- Piel del pollo
- Órganos internos como: hígado, molleja
- 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?

- Se debe ingerir menos de 200 mg colesterol al día
- Limite las grasas saturadas y grasas Trans
- Consuma quesos y yogurt bajos en grasa
- Incluya más frutas y vegetales (3 a 5 porciones diarias)
- Lea la etiqueta de los alimentos
- Hacer ejercicios (de 20 a 30 minutos, al menos de 3 a 4 veces por semana)
- Evite fumar
- Tome los medicamentos si le han sido recomendados por su médico



**Para más información puede comunicarse con la Unidad de Educación en Salud al 787-277-6571**