



# Consejos y Recursos

# Colesterol

El **Colesterol** es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra en el cuerpo. Los niveles elevados de colesterol pueden ser perjudiciales para el corazón. Su cuerpo produce naturalmente suficiente colesterol para una buena salud. Sin embargo, consumir alimentos ricos en grasas saturadas y trans puede provocar una sobreproducción de colesterol. El colesterol viene en dos tipos: HDL, el bueno que ayuda a eliminar la grasa, y LDL, el malo que puede obstruir las arterias como el óxido en una tubería. Además, tener niveles altos de triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas..



## ¿Cómo puedo controlar los niveles elevados de colesterol?

### Tome sus medicamentos según las indicaciones



- Siempre haga preguntas a su equipo de atención médica.
- Nunca deje de tomar su medicamento sin antes hablar con su médico..

### Haga cambios saludables en su estilo de vida



- Elija alimentos bajos en grasas saturadas y trans.
- Mantenga un peso saludable.

### Trabaje con su equipo de atención médica



- Discuta su plan de tratamiento regularmente.
- Traiga una lista de preguntas a sus citas..

## Controle periódicamente sus niveles de colesterol

Es posible que deba hacerse una prueba de sus niveles de colesterol al menos una vez cada 4 a 6 años si no tiene una enfermedad cardíaca. Algunas personas necesitan controlar su colesterol con mayor o menor frecuencia. Hable con su equipo de atención médica sobre el cronograma que sea mejor para usted.

Para más información visit: <https://www.cdc.gov/cholesterol>



# Consejos y Recursos

# Colesterol

El colesterol alto comúnmente se controla mediante una combinación de factores de ajuste del estilo de vida, manteniendo una **dieta saludable** y tomando **medicamentos para reducir el colesterol** recetados por un doctor. Para mantener una dieta saludable, comience por hacer algunos cambios a la vez y agregue productos nutritivos a sus comidas.

## Comer **más** de estas comidas:

- Leche, queso y yogur descremados
- Frutas, verduras y cereales integrales.
- Pavo y pollo sin piel
- cortes magros de carne
- Pez
- Frijoles y lentejas
- Nueces y semillas
- Aceite de canola, aceite de oliva o margarina blanda en tarrina en lugar de mantequilla o margarina en barra
- Alimentos al horno, a la parrilla, al vapor o hervidos



## **Reduzca** el consumo de estos alimentos:

- Leche entera, queso entero y helado.
- Cortes de carne grasosos
- carne con piel
- Salchicha, hot dogs, bacon, hamburguesa y mortadela
- Yemas de huevo
- galletas y pasteles
- patatas fritas y galletas
- Alimentos fritos o fritos
- Hígado, riñón y otras vísceras



## Cuidado con el "Duo Dañino"

### Grasas **TRANS** y **SATURADAS**

- Evite las grasas saturadas y trans, ya que elevan significativamente los niveles de colesterol. Revisa las etiquetas de los alimentos para identificar su presencia.
- Las grasas saturadas están presentes en la carne, el queso, la leche y la mantequilla ricos en grasas.
- Las grasas trans se encuentran en la manteca vegetal, la margarina en barra, los alimentos fritos y los productos horneados como galletas saladas, pasteles y pasteles.