

## ¿Cómo están sus niveles de colesterol?

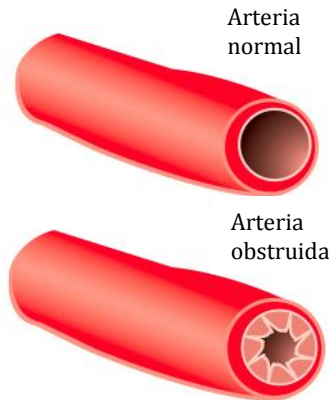
### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia blanda como la cera, que se encuentra en el cuerpo.

### ¿Por qué es dañino para el corazón tener un nivel alto de colesterol?

El cuerpo produce todo el colesterol que usted necesita para mantenerse sano. Cuando usted come alimentos con un alto contenido de grasa saturada, grasa *trans* y colesterol, su cuerpo puede producir más colesterol del que necesita.

Con el tiempo, este colesterol adicional puede obstruir sus arterias. Esto aumentará su riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.



### Mídase los niveles de colesterol.

El examen de sangre para medirse los niveles de colesterol se llama panel de lípidos. Su doctor puede hacerle este examen en el consultorio. Si es mayor de 20 años, hágase este examen por lo menos cada 5 años. El doctor le medirá el colesterol más seguido si usted tiene los niveles altos.



### ¿Qué son el colesterol bueno y el colesterol malo?

El **HDL** es el “colesterol bueno”. Éste ayuda a limpiar la grasa y el colesterol de las arterias. La “H” en **HDL** es para “héroe” ya que a nuestra salud viene a salvar. Mientras más alto el nivel HDL, ¡mejor!

El **LDL** es el “colesterol malo”. Lleva el colesterol a las arterias, tapándolos como el sedimento en una tubería. La “L” en **LDL** es para “ladrón”, ya que roba nuestra salud. Mientras más bajo el nivel de LDL, ¡mejor!

### ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si su nivel de triglicéridos es alto, tiene un mayor riesgo de enfermarse del corazón.

## Comience a comer alimentos saludables para el corazón. Haga cambios poco a poco.

### Coma más de estos alimentos:

- Leche, queso o yogur descremados.
- Frutas, verduras y granos integrales.
- Pavo o pollo sin pellejo.
- Carne magra.
- Frijoles (habichuelas) y lentejas.
- Pescado.
- Nueces y semillas.
- Aceite de canola, aceite de oliva o margarina que no venga en barra, en vez de mantequilla o margarina en barra.
- Alimentos horneados, a la parrilla, al vapor o hervidos en vez de fritos.



### Coma menos de estos alimentos:

- Leche regular, queso y helado con alto contenido de grasa.
- Carnes grasosas.
- Carne o pollo con pellejo.
- Salchichas, hot dogs, tocino, hamburguesas.
- Hígado, riñones, sesos y otras carnes de organo.
- Yemas de huevo.
- Galletas y pasteles.
- Papitas y galletas saladas.
- Comidas fritas.



### Cuidado con el dúo dañino:

#### La grasa saturada y la grasa *trans*.

- La grasa saturada y la grasa *trans* son los tipos de grasa que más aumentan los niveles de colesterol en la sangre. No coma alimentos con estas grasas. Sepa donde se esconden. Lea las etiquetas de los alimentos.
- La **grasa saturada** se encuentra en productos animales con alto contenido de grasa como la carne, el queso, la leche y la mantequilla.
- La **grasa *trans*** se encuentra en productos como la manteca vegetal, margarina en barra, comidas fritas y productos horneados como galletas dulces y saladas, pasteles, repostería.

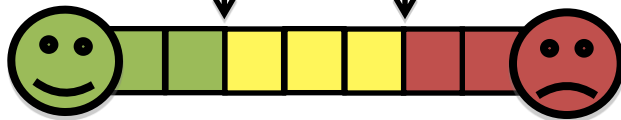
### Colesterol Total

NORMAL

<200 mg/dl

>240 mg/dl

ALTO



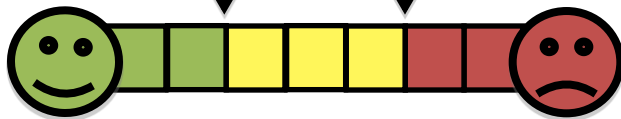
### LDL (Malo) Colesterol

NORMAL

<100 mg/dl

>160 mg/dl

ALTO

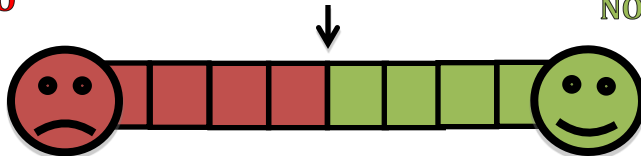


### HDL (Bueno) Colesterol

40 mg/dl para los hombres,  
50 para las mujeres

BAJO

NORMAL



### Triglicéridos

NORMAL

<150 mg/dl

>200 mg/dl

ALTO

