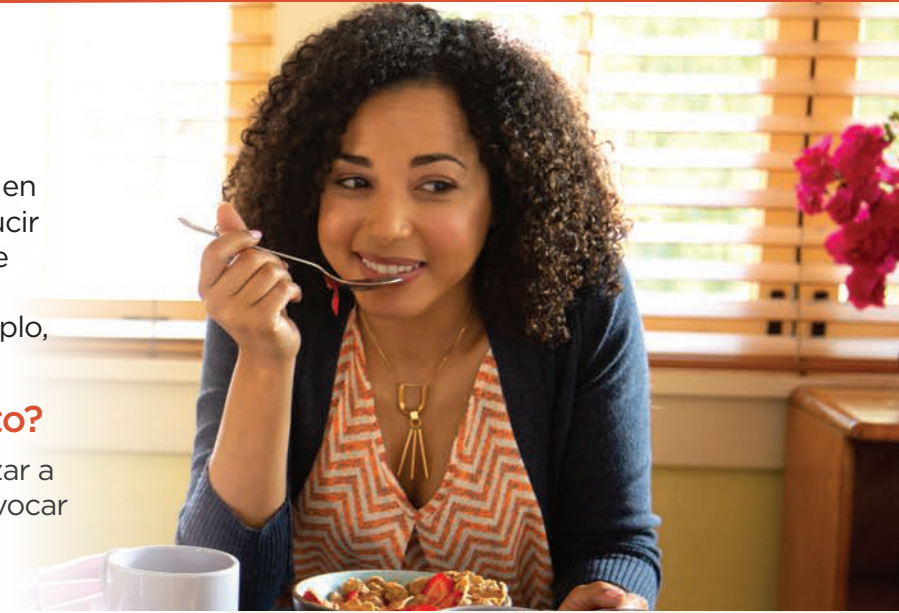


¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra en la sangre. El cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y células. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Los alimentos que provienen de animales tienen colesterol (por ejemplo, yemas de huevos, carne, queso y leche).

¿Por qué es malo tener el colesterol alto?

El colesterol adicional en el cuerpo puede comenzar a acumularse y obstruir las arterias. Esto puede provocar problemas de salud, como un ataque cardíaco, un ataque al cerebro y enfermedades cardíacas.



¿Qué es el colesterol bueno y el colesterol malo?



La lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés) es el “colesterol bueno”. Se puede pensar la **H** en **HDL** como “healthy” (saludable). Cuanto más alto, mejor.



La lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés) es el “colesterol malo”. Se puede pensar la **L** en **LDL** como “lousy” (malo). Cuanto más bajo, mejor.

Los triglicéridos son otro tipo común de grasas que se encuentran en la sangre. Cuando come, el cuerpo convierte las calorías que no utiliza en triglicéridos. Los triglicéridos son calorías almacenadas. Tener niveles altos de triglicéridos puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ataques al cerebro.

Conozca sus niveles de colesterol

	Colesterol total	Colesterol HDL	Colesterol LDL	Triglicéridos
Óptimo	Menos de 200 pero cuanto más bajo sea, mejor.	Lo ideal es más de 60 es ideal. Más de 40 para los hombres. Más de 50 para las mujeres.	Menos de 100.	Menos de 149. Menos de 100 es ideal.
Riesgo límite	200-239	N/A	130-159	150-199
Alto riesgo	Más de 240.	Menos de 40 para los hombres. Menos de 50 para las mujeres.	Más de 160. 190 se considera muy alto.	Mayor o igual que 200. 500 se considera muy alto.

Grasas saturadas y grasas trans

Las grasas saturadas y las grasas trans son las grasas que más elevan los niveles de colesterol en sangre.

Al igual que el colesterol, las grasas saturadas se encuentran en los alimentos que provienen de animales.

Las grasas trans se encuentran en los alimentos fritos y los productos horneados.

Lea las etiquetas nutricionales y limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, azúcares agregados y colesterol total.



Coma alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras.



Haga actividad física.



Deje de fumar y beba menos alcohol.



Mantenga un peso saludable.



Controle su estrés.