



Realidades de Nutrición

Colesterol

Sabia usted qué una de cada cinco personas tiene alto el colesterol? Aunque usted sea activo, delgado, joven o mayor de edad – cualquiera puede tener alto el colesterol.

Entendiendo los Números de Colesterol

Colesterol:

Juega un papel importante en el cuerpo, pero mucho colesterol podría ser peligroso. El Colesterol total esta hecho de LDL, HDL y triglicéridos. Cual es la diferencia entre estos, y como interpretar los resultados? La guía listada abajo fue creada por el Programa Nacional de Educación de Colesterol, para ayudarle a comprender los resultados.

Colesterol total:

Esta es la cantidad total de colesterol que circula en la sangre, ya sea por el LDL, HDL ó por otro portador

HDL Colesterol:

Este es conocido como “buen colesterol” por que se cree, remueve el colesterol en la sangre.

LDL Colesterol:

Este es conocido como “colesterol malo” por que el exceso de este tipo de colesterol se acumula en las arterias y puede llevar a enfermedades del corazón. Entre más alto es el LDL más alto es el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Triglicéridos:

Este es un tipo de grasa que circula en la sangre y se guarda en el cuerpo. Altos niveles de triglicéridos pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

Sugerencias Útiles

- ♦ Use métodos para cocinar que requieran poquito o nada de aceite.
- ♦ Trate de hervir, asar hornear, cocer o cocinar al vapor lo más posible .
- ♦ Sazone los vegetales con hiervas o especias en ves de usar mantequilla o aceite.
- ♦ Elija aceites que no contienen más de dos gramos de grasa saturada por cucharada
- ♦ Use leche descremada en ves de leche entera
- ♦ Cuando una receta requiere huevos, trate de sustituir con una clara de huevo más dos cucharadas de aceite no saturado o huevo sustituto sin colesterol.

	Colesterol Total	HDL Colesterol	LDL Colesterol	Triglicéridos
Deseable	Menos de 200 mg/dL	Arriba de 60 mg/ dL	Menos de 100 mg/dL	Menos de 150 mg/dL
Cercano	N/A	N/A	100–129 mg/dL	N/A
Al borde o limite	200 mg/dL	N/A	130–159 mg/ dL	150–199 MG
No deseable	Arriba de 240 mg/dL	Menos de 40 mg/ dL	Arriba de 160 mg/dL	Arriba de 200 mg/dL

Realidad: Las grasas saturadas y grasas hidrogenadas aumentan el nivel de colesterol en la sangre, más que cualquier otra cosa de su alimentación.

Sugerencias: Trate de evitar lo más posible los alimentos altos en grasas saturadas o grasas hidrogenadas.



Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition

