

Sugerencias Para reducir el colesterol

Cambios alimenticios

- Haga sus comidas al vapor, rostizadas, cocidas, o en el microondas. **NO FRI A SUS COMIDAS!**
- Corte la grasa, remueva la piel y escurra la grasa sobrante mientras cocina.
- Use yogur, requesón y crema agria bajos en grasa en sus recetas.
- Use aceites de canola y olivo.

Elija los siguientes alimentos

- Elija leche sin grasa o con 1% de grasa
- Elija derivados de leche bajos en grasa o sin grasa y margarina suave
- Propóngase a comer 2 tazas de fruta y 2 1/2 tazas de vegetales todos los días.
- Coma por lo menos 3 onzas de granos integrales todos los días como, arroz y pasta integral, cereales integrales y avena.

Alimentos que debemos evitar

- Productos lácteos altos en grasas como mantequilla, queso, y margarina de barra o dura
- Mayonesa y aderezos cremosos
- Tocino, chorizo y longaniza
- Comidas fritas, donas, pan dulce y repostería
- Coma 3 o menos yemas de huevos a la semana
- Órganos de los animales como el hígado, riñones, y cerebro

La actividad física y su peso

- Haga por lo menos 30 minutos de actividad física todo los días.
- Mantenga un peso saludable.
- Si usted tiene sobre peso, el perder 10% de sobre peso reducirá el colesterol .

Advertencia sobre las grasas

Algunos tipos de grasas son tan peligrosas para tu corazón como el colesterol.

Grasas Saturadas

Comer alimentos con grasas saturadas le subirán el colesterol y le bloquearán las arterias.

Las grasas saturadas se encuentran solamente en los alimentos provenientes de animales como la leche entera y derivados de la leche como, mantequilla, crema con alto contenido de grasa, carne, puerco y aves.

Grasas hidrogenadas-Trans Fats

Las grasas hidrogenadas actúan de la misma forma que las grasas saturadas y le suben el nivel de colesterol en la sangre. Las grasas hidrogenadas se encuentran en las margarinas, manteca y muchos productos horneados. Mantenga el consumo de grasas hidrogenadas lo mas bajo que pueda.

Grasas Poly- Y Mono- insaturadas

No todas las grasas son dañinas. Estas grasas son saludables. Inclúyalas en su alimentación para reducir el riesgo de un ataque al corazón.

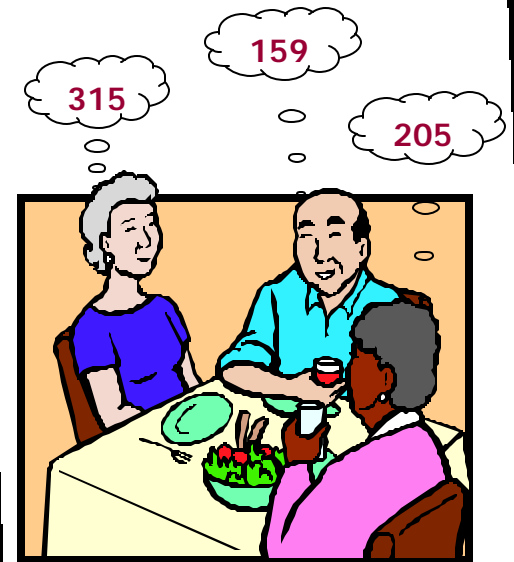
- Coma pescado grasoso como el salmón y tuna de 2 a 3 veces por semana.
- "Utilize" en sus alimentos grasas mono-insaturadas como:
 - Aceite de oliva y canola
 - Nueces y almendras
 - Aguacates
 - Semillas de linaza

Programa de Nutrición del Condado de Los Angeles
3530 Wilshire Blvd., Ste. 800
Los Angeles, CA 90010
(213) 351-7889
www.lapublichealth.org/nutrition

rev. 5/05



 Cual es su nivel?



**Colesterol:
Conosca la
Verdad**

Acerca del Colesterol

Colesterol

Es una sustancia parecida a la grasa, que existe naturalmente en la sangre. El cuerpo necesita el colesterol para reparar las células, para crear hormonas y vitamina D. El hígado hace diariamente la mayoría del colesterol que el cuerpo necesita. El colesterol se encuentra en todos los animales y sus derivados como la carne roja, los órganos internos, huevos y la leche entera con 100% de grasa.

Los productos derivados de las plantas no contienen colesterol. El tener demasiado colesterol en las arterias puede ponerlo/a en riesgo de enfermedades del Corazón y hasta a tener un ataque al Corazón.

Qué eleva los niveles de colesterol en la sangre?

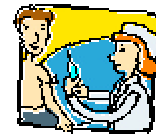
- El ingerir alimentos altos en colesterol, grasas y grasas saturadas
- El tener una alimentación baja en fibra, granos integrales, frutas y vegetales
- Poca actividad física, el estar pasado/a de peso u obeso y tener diabetes
- El mantener niveles altos de estrés y fumar

Por qué es importante controlar el colesterol?

- El colesterol se podría acumular en las arterias lentamente sin causar ningún síntoma.
- El saber su nivel de colesterol le ayudará a hacer cambios a tiempo para prevenir enfermedades del Corazón.



Hacerse el examen



El hacerse un examen de colesterol regularmente reduce Las posibilidades de tener enfermedades del Corazón o un ataque al Corazón. Este examen debe de hacerse regularmente, cada cinco años si no existen otros factores de riesgo para un ataque al Corazón.

Que nivel de Colesterol debo tener?

Existen diferentes tipos de colesterol en su sangre que serán medidos para determinar sus riesgos de tener un ataque al Corazón. Un simple examen de sangre determinará su nivel de colesterol, HDL y LDL. Según la Asociación Americana del Corazón, sus riesgos de tener enfermedades del Corazón están basadas en los siguientes:

	<i>Deseable</i>	<i>Al Borde de Riesgo</i>	<i>Alto riesgo</i>
Colesterol total	Menos de 200 mg/dl	200-239 mg/dl	Mas de 240 mg/dl
LDL	Menos de 100-130 mg/dl	130-159 mg/dl	Mas de 160 mg/dl
HDL	Hombres: Mas de 45 mg/dl Mujeres: Mas de 55 mg/dl	40 mg/dl	Menos de 40 mg/dl

Bueno contra malo

LDL = Colesterol "MALO"

- El LDL o colesterol malo viaja del hígado a la sangre dejando residuos de colesterol en las células.
- Cuando los niveles de LDL están altos, significa que demasiado colesterol fue depositado en los vasos sanguíneos, bloqueándolos.
- **Los niveles de LDL se aumentan cuando comemos alimentos altos en grasas o grasas saturadas y colesterol.**

HDL= COLESTEROL "BUENO"

- HDL viaja en la sangre levantando los residuos de colesterol y los devuelve al hígado.
- Los niveles altos de HDL previene que el colesterol bloquee las arterias.
- Los niveles de HDL se incrementan con el ejercicio, la perdida de peso, comiendo grasas poli insaturadas, mono insaturadas y no fumar.



Mantenga **A**lto su nivel de **H**DL
Y **B**ajo su nivel de **L**DL prevenir ataques del corazón.