

¡TOMA ACCIÓN!

¿Qué puedo hacer para mantener mi nivel de colesterol?

- ◇ Comer alimentos saludables
- ◇ Mantener un peso adecuado
- ◇ Hacer actividad física
- ◇ Dejar de fumar



Opciones saludables en mi alimentación:

- ◇ Limitar las grasas saturadas,
- ◇ Consumir más frutas y vegetales.
- ◇ Evitar los alimentos fritos.
- ◇ Seleccionar alimentos de grano integral.
- ◇ Escoger productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

Referencia:

Guías de la Asociación Americana del Corazón.
Revisadas en enero 2013.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Departamento de Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103, 4104, 4110

www.salud.pr.gov

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral

División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de Prevención de Cáncer

División de Salud y Bienestar

Internado en dietética

Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

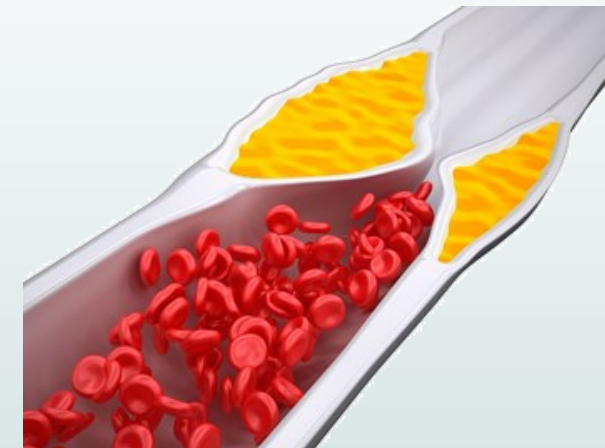
Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES



COLESTEROL TOTAL

**Edúcate.
¡Conocer es Salud!**

¿CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES!

¿Qué es el colesterol?

El **colesterol** es una sustancia blanda y grasosa que proviene de dos fuentes: el *cuerpo* y los *alimentos de origen animal* como carnes, huevos, productos lácteos, entre otros.

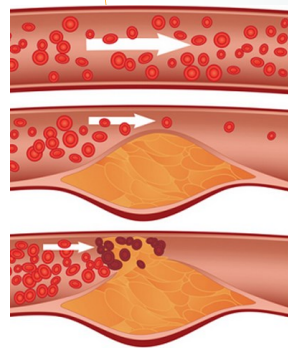
El nivel de colesterol alto es un factor de riesgo para derrames cerebrales y enfermedades del corazón.

Niveles de Colesterol Total

Deseable	Menos de 200 mg/dl
Moderado	201 –239 mg/dl
Alto	240 mg/dl ó más

Tipos de colesterol

- ◇ **LDL** (lipoproteínas de baja densidad) es conocida como el **colesterol “malo”**. El nivel de LDL debe ser menor de 100 mg/dl.

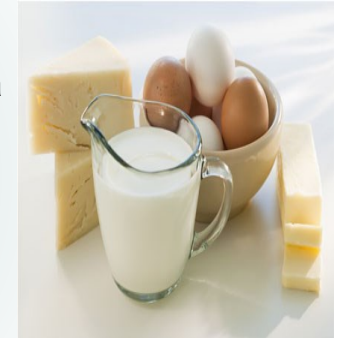


Cuando la sangre contiene mucho colesterol LDL, comienza a acumularse en las arterias formando una “placa” que afecta el flujo de la sangre y puede provocar ataques al corazón.

- ◇ **HDL** (lipoproteína de alta densidad) es conocida como el **colesterol “bueno”**. El nivel de HDL debe ser mayor de 60 mg/dl. Éste ayuda a remover el exceso de colesterol LDL que se deposita en las arterias.

Riesgos

Las grasas saturadas son la principal causa del colesterol alto.



Estas grasas se encuentran en los alimentos de origen animal, tales como:

- ◇ mantequilla, el queso y los productos de leche entera
- ◇ yema del huevo
- ◇ comidas altas en grasas

Algunas personas tienen el colesterol alto, porque su cuerpo lo produce en exceso.