

# Lo que tengo que saber del Colesterol

## ¿Qué es el Colesterol?

Es una sustancia grasa que forma parte de las membranas celulares, de las hormonas y de los ácidos biliares. Tiene 2 orígenes: el producido por nuestro cuerpo y el ingerido con los alimentos.



## ¿Cuál es el colesterol bueno y el malo?

- ✦ El “malo” es el Colesterol **LDL**. Este viaja en la sangre por las arterias, donde puede depositarse.
- ✦ El “bueno” es el Colesterol **HDL**. Este remueve el colesterol de los tejidos y los lleva al hígado para su eliminación.

## Factores que influyen en el aumento de Colesterol

*Alimentación - Obesidad - Diabetes - Hipertensión  
Arterial - Estrés - Sedentarismo -  
Herencia - Tabaco - Alcohol*

## ¿Por qué es tan perjudicial el aumento de Colesterol?

Porque al depositarse en las arterias, se acumula y desgarrar la pared interna de la misma. Estos depósitos se endurecen, ocluyendo la luz de la arteria. De esta manera, disminuye la irrigación sanguínea a los tejidos, y se puede alojar un coágulo causando una obstrucción total de la arteria. Esto se denomina **ATEROSCLEROSIS** y el resultado puede ser infarto de miocardio, un accidente cerebrovascular u otras manifestaciones de origen isquémico.

## ¿Qué valores debo tener?

<u>Colesterol</u> <u>Total</u> Menos de 200 mg/dl	<u>Colesterol</u> <u>LDL</u> Menos de 100 mg/dl	<u>Colesterol</u> <u>HDL</u> Mayor de 40 mg/dl
--	--	---

## ¿Cómo puedo hacer para mejorarlo ?

- ✦ Controlar el peso.
- ✦ Realizar actividad física.
- ✦ Modificar hábitos alimentarios.
- ✦ Dejar de fumar.



## ¿Qué debo evitar?

- ✎ Manteca y Margarina.
- ✎ Visceras y productos cárnicos.
- ✎ Lácteos enteros, crema de leche, chocolates y dulce de leche.
- ✎ Yema de huevo, productos de panificación y snacks.

## Entonces... ¿qué como?

- ✎ Frutas y verduras de todos los colores.
- ✎ Cortes magros de carnes rojas, pollo sin piel y pescados.
- ✎ Lácteos y sus derivados descremados.
- ✎ Cereales y legumbres.
- ✎ Aceites vegetales crudos.
- ✎ Frutas secas y semillas.