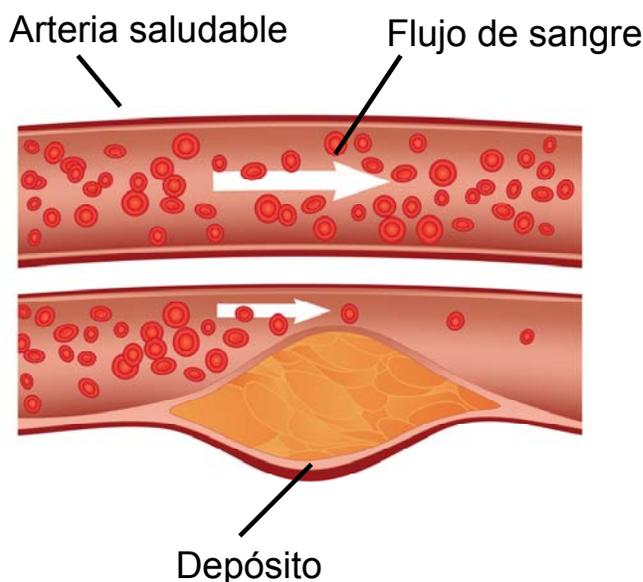


# El colesterol

**Colesterol LDL y Triglicéridos** son grasas “malas.”  
Altos niveles pueden causar el infarto, derrame cerebral, y enfermedad del riñón e hígado.



## ¿Por qué?

Grasas “malas” pueden depositarse en sus arterias, lo cual bloquea el flujo de sangre.

## Metas para el colesterol

<b>Colesterol LDL</b> ↓	<b>menos de 100 mg/dl</b> <b>menos de 70 mg/dl</b> si tiene enfermedad del corazón
<b>Colesterol HDL</b> ↑	<b>más de 50 mg/dl</b> para las mujeres <b>más de 40 mg/dl</b> para los hombres
<b>Triglicéridos</b> ↓	<b>menos de 150 mg/dl</b>

**Colesterol HDL** es una grasa “buena.”  
Ayuda a mantener las arterias saludables.

# ¡Ud. puede controlar el colesterol!



www.institute2000.org

- **Ejercicio**

Camine o suba las escaleras en vez del ascensor.

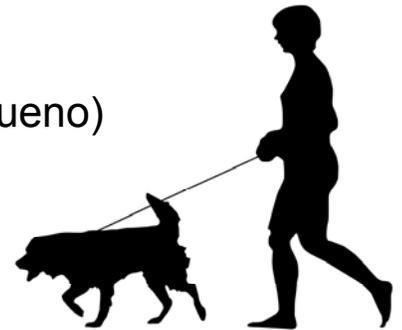
- **Dejar de fumar**

Fumar cigarrillos reduce el nivel de colesterol HDL (bueno) en la sangre.

- **Medicamentos**

Siga las instrucciones de su doctor sobre como y cuando tomarlos.

- **Comida**



Escoja...	Por ejemplo...	En vez de...
<b>Fibra</b> 	Arroz integral Pan integral Cereal integral Avena Frutas y vegetales	Arroz blanco Pan blanco Jugo y batidos de fruta Postres (bizcocho, helados, galletitas)
<b>Pescado</b> 	Pescado (salmón, atún, trucha, bacalao)	Carne roja (carne de res, puerco, jamón)
<b>Aceite de plantas</b> 	Aceite de oliva, canola, soya, maíz Nueces, almendras, maní sin sal Aguacate	Manteca Margarina Manteca vegetal Aceite vegetal hidrogenado
<b>Opciones con menos grasa</b> 	Comidas cocidas al vapor o al horno (carne, papas al horno) Pollo o pavo sin piel Claras de huevo	Comidas fritas (papas fritas, pollo frito) Piel (de pollo o pavo) Yema
<b>Lácteos bajos en grasa</b> 	Leche 1% o sin grasa Queso bajo en grasa ("part skim") Yogur bajo en grasa o sin grasa	Leche entera o 2% Queso duro Crema