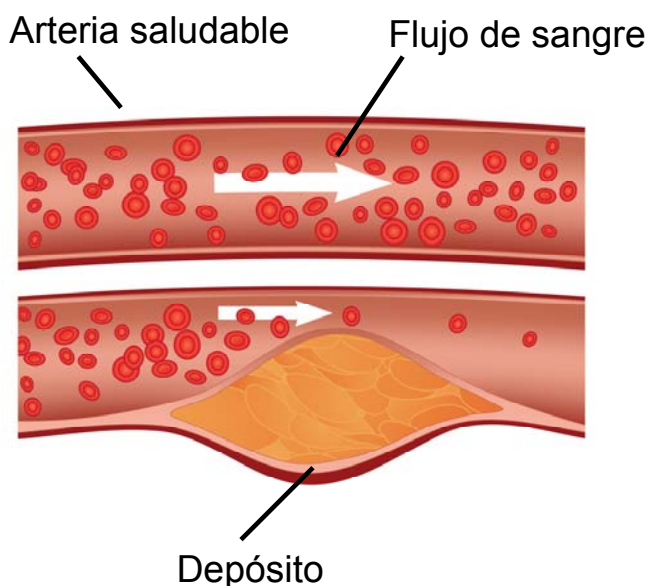


El colesterol

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

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

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.

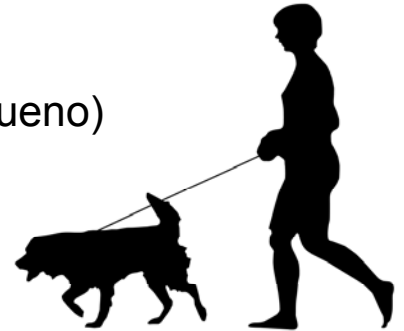
- **Dejar de fumar**

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...
Fibra 	Arroz integral Pan integral Cereal integral Avena Frutas y vegetales	Arroz blanco Pan blanco Jugo y batidos de fruta Postres (bizcocho, helados, galletitas)
Pescado 	Pescado (salmón, atún, trucha, bacalao)	Carne roja (carne de res, puerco, jamón)
Aceite de plantas 	Aceite de oliva, canola, soya, maíz Nueces, almendras, maní sin sal Aguacate	Manteca Margarina Manteca vegetal Aceite vegetal hidrogenado
Opciones con menos grasa 	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
Lácteos bajos en grasa 	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