



# UN MEJOR COLESTEROL

Es normal tener colesterol en el cuerpo pero demasiado colesterol y grasa saturada puede obstruir los vasos sanguíneos que puede resultar en apoplejía/embolia y ataques cardiacos. El colesterol se encuentra en productos y grasas de animales.

## ¿CUAL DEBE SER EL NIVEL DE MI COLESTEROL?

Para personas mayores de 20 años, el nivel de colesterol debe mantenerse por debajo de 200 mg/dL

El \_\_\_\_\_ su colesterol total estaba en \_\_\_\_\_ mg/dL

Se recomienda que revise su colesterol casa 5 años.

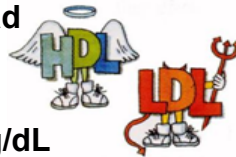
## NIVELES DE COLESTEROL: El bueno, el malo y el feo

<b>MENOS DE 200 mg/dL ACONSEJABLE</b>	<b>200 A 239 mg/dL LIMITE ELEVADO</b>	<b>240 mg/dL y MAS ALTO</b>
---	---	---------------------------------

## COLESTEROL BUENO Y MALO

El colesterol viaja en la sangre en forma de grasa y proteína llamados LDL y HDL. Su medico le puede pedir que se haga la prueba del colesterol para ver los niveles de LDL y HDL. Siempre hable con su medico antes de tomar suplementos o remedios herbales para bajar el colesterol.

**HDL = Lipoproteína de alta densidad**  
**HDL "COLESTEROL BUENO"**  
**HDL LIMPIA LOS VASOS SANGUINEOS**



Hoy su HDL estaba en \_\_\_\_\_ mg/dL

La meta para el HDL es mayor que 60 mg/dL.  
 A mayor riesgo de sufrir enfermedad cardiaca si el HDL es menor que 40 mg/dL.

**LDL = Lipoproteína de baja densidad**  
**LDL "COLESTROL MALO"**  
**LDL OBSTRUYE LOS VASOS SANGUINEOS**

Hoy su LDL estaba en \_\_\_\_\_ mg/dL

La meta para el LDL es por debajo de 100 mg/dL.

## ¿QUE PUEDO COMER?

### Carne

- Limite carnes rojas a 3 veces a la semana
- Mantenga el tamaño de las porciones a 3 onzas que equivale a la palma de la mano
- Hornear, asar, rostizar o en el microondas
- Limite el colesterol a 300 mg o menos al día

### Alternativas para la carne

- Consuma más frijoles secos o chicharos/arvejas
- Agregue leche de soya, productos de soya o tofu a su dieta
- Use 2 claras de huevos o un sustituto en vez del huevo entero
- Limite las yemas de huevo a 3 veces a la semana
- Incluya esteroles/estanoles vegetales que ayudan a bajar el LDL (pruebe alimentos fortificados con estos como jugo de naranja, algunas margarinas y yogur)

### Dairy

- Tome leche descremada y 1%
- Coma queso mozzarella, ricota y bajo en grasa
- Coma yogur bajo en grasa o sin grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Proteins</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g

- 1 Tamaño por porción
- 2 Cantidad de calorías
- 3 Limite estos nutrientes
- 4 Consuma suficiente de estos nutrientes
- 5 % Valor Diario
- 6 Anotación con los valores diarios

## GRASAS: Algunas son mejores que otras

Necesitamos grasa en la alimentación, sin embargo todas las grasas no son iguales. Las grasas saturadas y trans hacen daño a su salud, mientras que los aceites vegetales insaturados pueden ayudar su salud. Aceites vegetales saludables están divididos en dos categorías de grasa insaturadas: Grasas poliinsaturadas (PUFA por sus siglas en inglés) y monoinsaturadas (MUFA).

**Mejores Monoinsaturadas:** aceite de canola, oliva, maní/cacahuete

**Buenos Poliinsaturadas:** maíz, de semilla de algodón, de girasol, de ajonjolí, de soya

**Peores Saturados:** coco, palma y aceite de nuez de palma

- Limite grasa agregada de 5 a 8 cucharaditas al día.
- Limite el consumo de grasa y use formas bajas en grasa para preparar las comidas.
- Use margarina envasada o líquida en vez de mantequilla, manteca o grasa sólida vegetal. El primer ingrediente en la etiqueta de nutrición debe ser aceite líquido.
- Limite grasa "saturada" que viene de fuentes de animales como la carne y productos lácteos.
- Limite los alimentos que tienen "aceite vegetal hidrogenado parcialmente". Estas grasas se conocen como trans y pueden elevar su colesterol LDL y bajar su HDL. Las grasas trans se encuentran en alimentos procesados, comidas rápidas y muchos alimentos horneados.
- Prevenga coágulos de sangre usando ácidos grasos omega-3 que son grasas saludables. Estas se encuentran en pescado y también en verduras verdes en pequeñas cantidades, semilla de soya, nueces, linaza y aceite de canola.

## PESCADO: uno de los buenos alimentos

- El pescado es bajo en grasa y colesterol – dos porciones de 4 onzas por semana
- Coma camarón con moderación

### PESCADO ALTO EN ACIDOS GRASOS OMEGA-3 - Grasas sanas

De agua salada		De agua dulce	
Salmón	Caballa	Trucha arcoiris	Bagre
Sardinias	Arenque	Perca	Tilapia



# SE BUSCA

## SE BUSCA FIBRA – Premio: colesterol más bajo

Fibra soluble en agua que se encuentra en avena, salvado, frijoles o arvejas y frutas ayudan a bajar el colesterol. Las frutas deberían comerse con la cáscara en lo posible.

Coma entre 25-35 gramos de fibra al día.

Aumente el consumo de fibra gradualmente y tome suficiente agua.

**Consuma 5 porciones de frutas y verduras al día y escoja integral seguido.**

## SE BUSCA ACTIVIDAD FISICA – Premio: un corazón sano

Ejercicio aeróbico regular (ejercicio que hace latir el corazón más rápido) ayuda a bajar el colesterol y elevar el colesterol "bueno". Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico son caminar, nadar, trotar, ciclismo y bailar. Ejercite al menos 30 minutos todos los días.

**Deje de fumar para bajar el colesterol.**



COMMONWEALTH OF KENTUCKY  
DEPARTAMENTO PARA LA SAUD PUBLICA  
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D  
FRANKFORT, KY 40621-0001  
6.5 L Rev. 2/12 PAM-ACH-55



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.