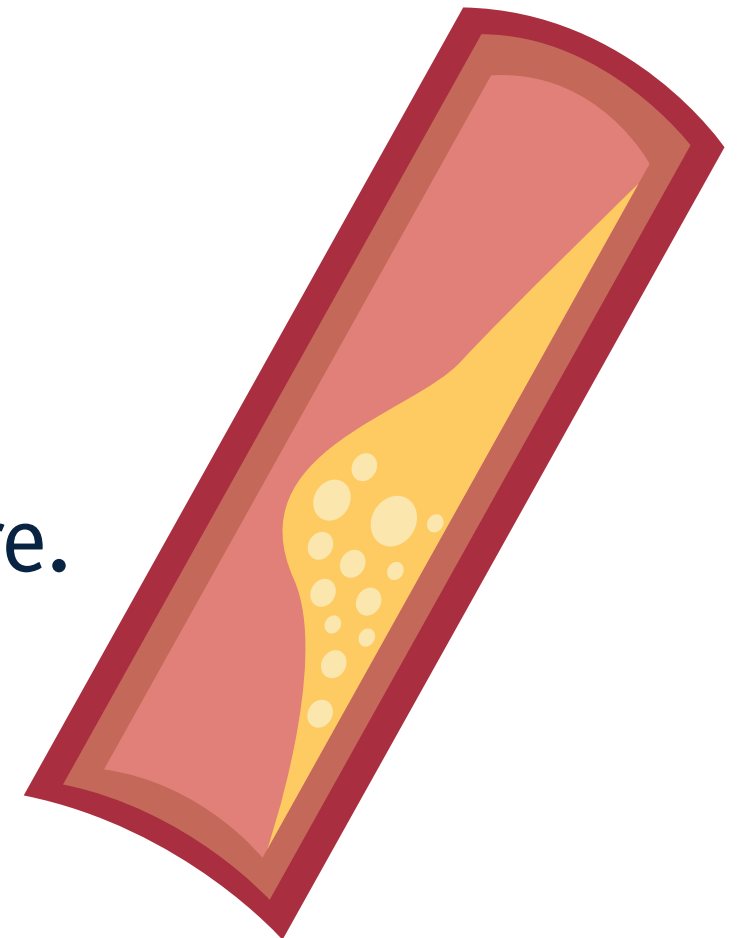


¿Qué es EL COLESTEROL?

► Es **una proteína grasa que se encuentra** en la sangre. El exceso **de colesterol puede obstruir sus arterias y causar ataques al corazón y cerebro.**



LDL  **Colesterol**
"Malo"

+

HDL  **Colesterol**
"Bueno"

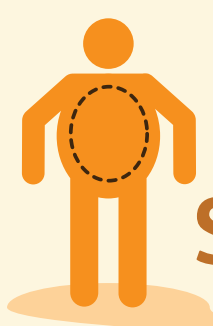
+

TRIGLICÉRIDOS

=

COLESTEROL TOTAL

¿Qué causa NIVELES ELEVADOS DE COLESTEROL?



Sobrepeso



Sedentarismo físico

Historia familiar de colesterol alto



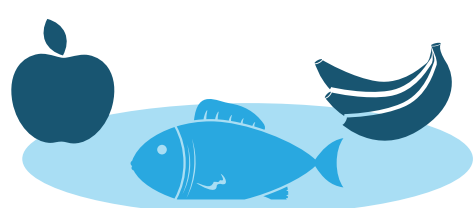
Mala alimentación

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN:

- ✓ **ALIMENTOS QUE ELEVAN EL HDL**
Aceite de oliva, nueces, aguacate
- ✓ **ALIMENTOS QUE DISMINUYEN EL LDL**
Manzanas, naranjas, salmón, tofu, avena
- ✗ **ALIMENTOS QUE ELEVAN EL LDL**
Yema de huevo, comidas grasas, mariscos, comidas procesadas, leche entera de vaca
- ✗ **ALIMENTOS QUE ELEVAN LOS TRIGLICÉRIDOS**
Consumo de alcohol excesivo, carbohidratos, azúcares/dulces, productos de origen animal
(Lo que aumenta el LDL también aumenta los triglicéridos)

¿Qué PUEDE HACER?

Mantener una dieta balanceada



Hacer ejercicio regular



Perder peso



No fumar



Mantener bajo control otros factores de riesgo



Tomar medicinas recetadas por el médico, como las estatinas



La información proporcionada es para propósitos educativos solamente. Por favor, consulte a su médico acerca de sus necesidades de salud específicas.

► Visite **CardioSmart.org/Cholesterol** para más información.

Si le gustaría descargar o solicitar carteles adicionales sobre varios temas, visite CardioSmart.org/Posters