



¡Conozca su nivel de colesterol!

“¡Mi nivel de colesterol en la sangre estaba alto – arriba de 240! Yo pensaba que iba a tener que dejar las comidas sabrosas para

comer alimentos saludables. Muy pronto aprendí el secreto de saber escoger alimentos saludables y es fácil. Las comidas saben muy sabrosas. ¡Mi nivel de colesterol en la sangre bajó a un número deseable en sólo 6 meses! Además perdí peso.”

—Alma Graciela González

Mantenga su colesterol a un nivel menos de 200.

Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además, el colesterol llega a su cuerpo cuando come alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol. A través de los años, el exceso de colesterol en la sangre puede taponar las arterias. Esto aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón. Si usted es mayor de 20 años, mídase el nivel de colesterol en la sangre por lo menos cada cinco años. Las personas con números altos necesitan medirse el colesterol en la sangre como lo indica su médico.

Proteja su salud.

- Pídale a su médico que le haga el examen para medir su nivel de colesterol en la sangre. El médico le dirá su número.
- Conozca el significado de su número.

Un nivel de colesterol de menos de 200 es deseable.

¡Buena noticia! Manténgase activo. Coma alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol. Si su número se encuentra **entre 200 y 239**, esté **alerta**. Usted está en riesgo de tener un ataque al corazón. Usted necesita aumentar su actividad física y hacer cambios en su alimentación. Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido

de grasa saturada y colesterol. Si su número es **240 ó más**, usted tiene un alto nivel de colesterol en la sangre. **¡Peligro!** Usted tiene un alto riesgo de sufrir un ataque al corazón. Su médico puede indicarle cómo bajarlo.

Para la salud del corazón, estos pasos tomaré:

- Medirme el nivel de colesterol en la sangre.
- Aprender el significado de mi número.
- Comer menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.
- Comer más frutas, vegetales y granos.
- Mantenerme activo físicamente.

¿Cuál es el tipo de grasa que más aumenta su nivel de colesterol en la sangre?

La **grasa saturada** aumenta su nivel de colesterol en la sangre. Esta se encuentra en alimentos que provienen de animales tales como:



- Leche entera (regular), mantequilla, crema, quesos con alto contenido de grasa
- Manteca de cerdo y manteca vegetal
- Carnes con alto

contenido de grasa como las costillas, las salchichas, los chorizos y los chicharrones.

¿Cuáles son los alimentos con más alto contenido de colesterol?

- Yemas de huevo
- Carnes de vísceras tales como hígado, sesos y riñones

¡Mantenga su colesterol a un nivel menos de 200!

Más vale prevenir que lamentar.

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs
License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org