

## ¿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?



## 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](https://www.cardiosmart.org/Cholesterol) para más información.

Si le gustaría descargar o solicitar carteles adicionales sobre varios temas, visite [CardioSmart.org/Posters](https://www.cardiosmart.org/Posters)