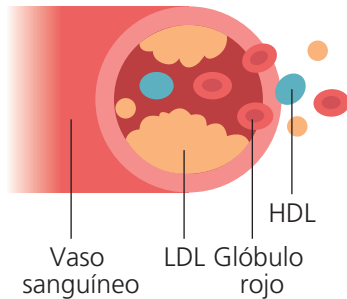


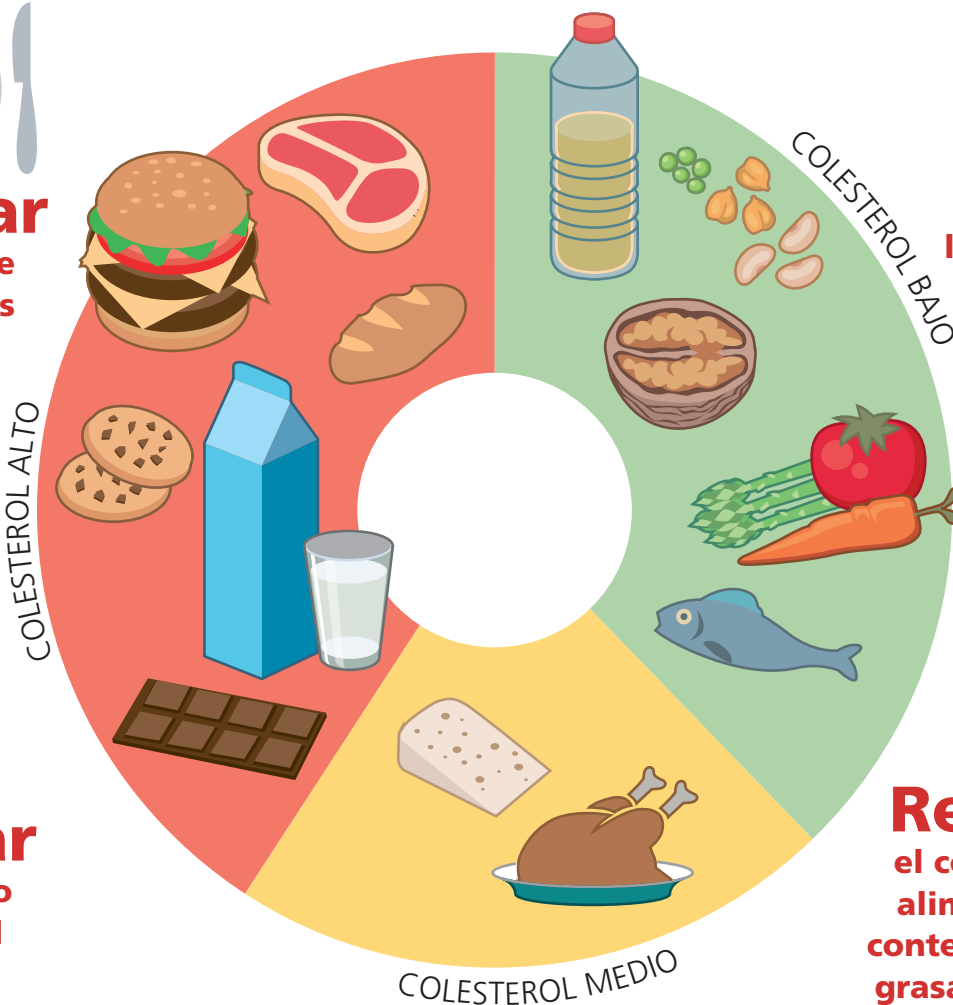
## OBJETIVOS

- **Colesterol total:** < 200 mg/dl.
- **Colesterol LDL (el malo):** Variable, en función de factores de riesgo e historia clínica del paciente.
- **Colesterol HDL (el bueno):** ~ 50 mg/dl en mujeres~ 40 mg/dl en varones.
- **Triglicéridos:** < 150 mg/dl.

## ACCIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL



El colesterol en sangre se eleva si nuestro organismo produce mucho colesterol o si comemos una dieta rica en grasas saturadas. Tener niveles elevados de colesterol total, triglicéridos y/o colesterol LDL, incrementa el riesgo de padecer un ataque cardíaco. El colesterol se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento de las mismas. Si tu médico decide que estás en riesgo de padecer un evento cardíaco, te recomendará bajar el colesterol en sangre (sobre todo el LDL), lo que implica cambiar los hábitos dietéticos y, en muchas ocasiones, tomar medicación.



## PLAN DE ACCIÓN



Hablar con un dietista. Te dirá cómo cambiar los ingredientes de tus recetas favoritas para que tengan un sabor similar pero con menos grasas.



Pregunta a tu médico qué medicación puedes tomar para disminuir el colesterol en sangre.



Come al menos 5 piezas de fruta / vegetales al día.



Prepara comidas con bajo contenido de grasa saturada utilizando grasas poliinsaturadas (aceite de oliva).



Come pescado al menos 2 veces a la semana.



Toma derivados lácteos con bajo contenido en grasa.



Aprende a identificar en las etiquetas de los alimentos cuáles son más cardiosaludables.

*La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.*

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• [webfec.com/colesterol](http://webfec.com/colesterol)