

El colesterol es una sustancia grasa que se produce en nuestro cuerpo y también se encuentra, de manera externa, en alimentos de origen animal como yemas de huevo, carne y queso.

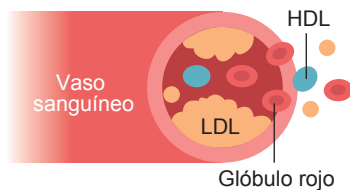
Se deposita en la pared de las arterias produciendo un estrechamiento de las mismas. Por lo que, tener niveles elevados de Colesterol Total (CT), Triglicéridos (TG) y/o colesterol LDL, incrementa el riesgo de padecer un evento cardiovascular.

OBJETIVOS

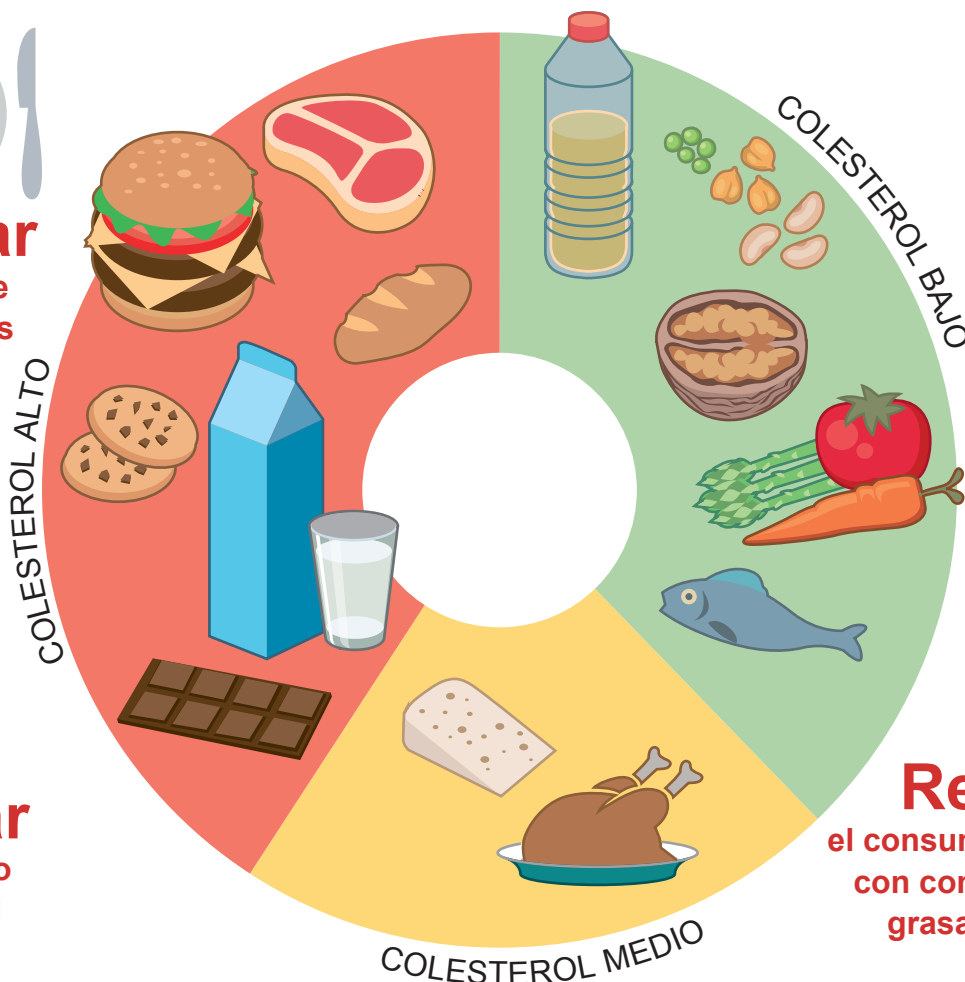
NIVELES ANALITICOS ÓPTIMOS

- **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.
- **LipoProteína A:** Es una partícula de colesterol que únicamente ha de cuantificarse una vez, ya que es un valor constante. Su nivel no debe ser superior a 50 mg/dl, y tiene relación con la existencia o no de riesgo cardiovascular.

ACCIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL



- Tomar una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- Tomar adecuadamente la medicación, en el caso de que su médico se la haya prescrito.



Evitar
los alimentos
con grasas
trans



Reducir
el consumo de alimentos
con contenido alto de
grasas saturadas

PLAN DE ACCIÓN



Consulta con un médico nutricionista /dietista, te asesorará en cómo conseguir que tus recetas tengan buen sabor y contengan menos grasas. Además, te ayudara a identificar en las etiquetas de los alimentos cuáles son más cardiosaludables.



En la preparación de tus comidas utiliza aceite de oliva.



Incluye diariamente en tu dieta 5 piezas de fruta /vegetales.



Toma pescado, al menos, 2 veces a la semana.



Añade derivados lácteos a tu dieta con bajo contenido en grasa.



Combate el sobrepeso evitando el sedentarismo, practicando ejercicio físico de manera regular.



Consulta con tu médico qué pruebas analíticas son necesarias para un buen control de los niveles de colesterol en sangre y sigue la pauta de medicación que te indique si fuera necesario.

© Chema Matia · 2022

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