

# ¿Conoce sus niveles de colesterol?

## ¡Hágase chequear!

- El perfil de lípidos mide el nivel de colesterol y triglicéridos.
- Se puede hacer la prueba en el consultorio de su médico.
- Las personas mayores de 20 años deben hacerse el perfil de lípidos.

## Tome acción.

- Coma alimentos bajos en grasas y en colesterol, lo que le ayudará a bajar su nivel de colesterol en la sangre, su peso y a prevenir las enfermedades del corazón.

## El significado de sus niveles de colesterol:

### Colesterol total

Menos de 200 mg/dL	¡Buena noticia! Manténgase así.
200 a 239 mg/dL	¡Alerta! Este nivel es moderadamente alto y necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios para comer saludablemente, aumentar la actividad física y perder peso, si tiene sobrepeso.
240 mg/dL o más	¡Peligro! Usted tiene un nivel alto y mucho riesgo de tener las arterias obstruidas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulte con su médico.

## El colesterol LDL o colesterol malo: ¡Manténgalo bajo!

Menor de 100 mg/dL	Deseable
100–129 mg/dL	Casi deseable
130–159 mg/dL	Moderadamente alto
160 mg/dL o más	Alto

### Anote aquí los resultados de sus exámenes de sangre

Colesterol total: \_\_\_\_\_

LDL: \_\_\_\_\_

HDL: \_\_\_\_\_

Triglicéridos: \_\_\_\_\_

## El colesterol HDL o colesterol bueno: Mientras más alto, ¡mejor! Manténgalo en 40 mg/dL o más.

**Triglicéridos:** Mantenga sus triglicéridos en menos de 150 mg/dL.

### Cómo conseguí que mi familia cambiara la leche entera por la leche descremada

Yo cambié poco a poco la leche que usa mi familia de leche entera a leche sin grasa. El primer mes, les serví leche de grasa reducida (2%). El mes siguiente les serví leche baja en grasa (1%). Finalmente, les cambié a la leche totalmente sin grasa o descremada. Hice el cambio tan gradualmente que ni notaron la diferencia.



Doña Fela aprendió que no es tan difícil lograr que la familia coma alimentos bajos en grasa y colesterol.

## Haga algunos de estos cambios sencillos:

### Cuando haga las compras

1. Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
2. Compre un rociador (*spray*) de aceite de cocina. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
3. Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

### Cuando cocine

1. Recorte la grasa de la carne. Quite el pellejo y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
2. Cocine la carne molida, haga escurrir la grasa y enjuague con agua caliente. Esto elimina la mitad de la grasa.
3. Enfríe la sopa y quitele la capa de grasa que se forma en la parte superior.

### Cuando coma

1. Use mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o bajos en grasa.
2. Use pequeñas cantidades de margarina suave en tarro en lugar de mantequilla.
3. Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.

(continuación)



Virginia sabe que si come alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentará su nivel de colesterol. Por eso ha cambiado la receta de su pastel favorito por otra con margarina suave, leche descremada y queso crema semidescremado.

Así el pastel resulta sabroso pero con menos grasa saturada, grasa *trans* y colesterol.

**¡Haga su promesa para lograr lo que ha hecho Virginia! Considere estos ejemplos:**



#### Desayuno

Use leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (semidescremada) en el café o cereales.



#### Almuerzo

Hágase un sándwich con las sobras del pollo asado. Incluya una zanahoria cruda y, de postre, una banana.



#### Cena

Quite el pellejo al pollo antes de cocinarlo.

Sazone el pollo con jugo de limón, cilantro y tomates antes de ponerlo al horno.

#### Entre las comidas

Coma una manzana en lugar de *chips* de tortillas que tienen alto contenido de grasa.



**Anote aquí los cambios que hará esta semana:**

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**