

El **aumento del colesterol en sangre es uno de los factores de riesgo para enfermedades del corazón** y las arterias. Es importante la alimentación, pero también el control de otros factores de riesgo, como el tabaco, sobrepeso o hipertensión.

Hay dos tipos de colesterol:



**LDL**

El LDL o **colesterol “malo”**, que crea una capa de grasa en las arterias y favorece la aparición de enfermedades del corazón y circulación. Debería tener una cifra en sangre inferior a 160 mg/dl

El colesterol HDL o **colesterol “bueno”**, es el que se elimina. Debe tener una cifra en sangre superior a 40 mg/dl



**HDL**



Practica actividad física de forma regular: 4 veces por semana, durante 45 minutos

Deja de fumar

Vigila el estrés

Alimentación equilibrada

## Sugerencias alimentarias

- » Usa **aceite de oliva** y evita reutilizar aceites.
- » **Evita salsas con mantequilla**, leche entera, nata, huevo o grasa de cerdo.
- » Cocina los alimentos **hervidos, a la plancha o al vapor** evitando sofritos y fritos.
- » Come **pan integral** preferiblemente.
- » Come **fruta, verdura, hortalizas, cereales y frutos secos** diariamente.
- » Toma **leche, yogures y quesos desnatados o semidesnatados**.
- » Come **alimentos con proteína cada día**, pero saca la piel del pollo y elimina la capa de grasa de los caldos. **Disminuye el consumo de carne roja** y embutidos.
- » Come **pescado tres veces por semana**, sobre todo pescado azul.
- » **Evita la bollería industrial**, que lleva mucho azúcar refinado y grasas no saludables. Estas grasas pueden estar etiquetadas como “grasas animales” “grasas de origen vegetal” o “sin colesterol”.
- » **Evita las bebidas alcohólicas.**