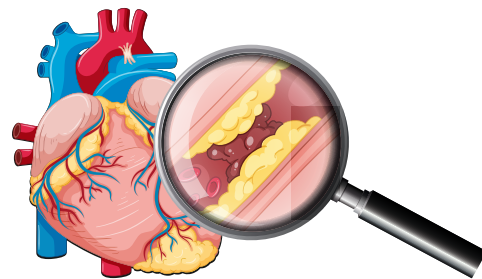


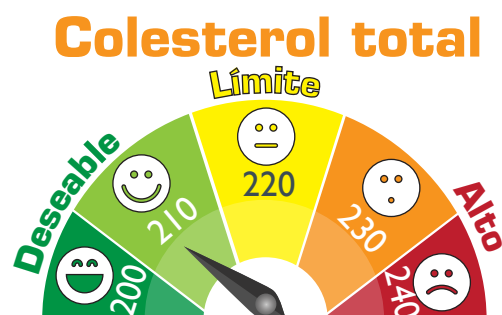
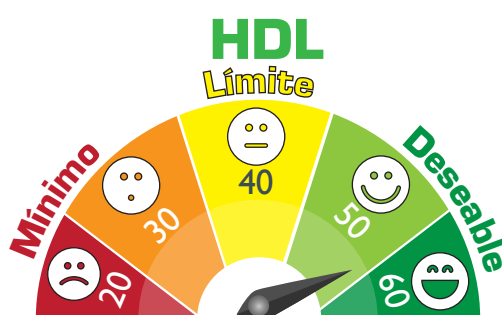
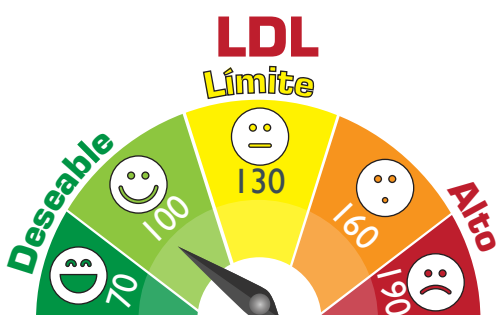
Información sobre el colesterol

El colesterol es una grasa que se encuentra de forma natural en el organismo y en los productos animales. Es normal tener colesterol en el organismo, pero si es demasiado puede obstruir los vasos sanguíneos, lo que puede provocar un derrame cerebral o un ataque cardíaco.



$$\text{LDL} \text{ (Colesterol "malo")} + \text{HDL} \text{ (Colesterol "bueno")} + \text{Triglicéridos}/5 = \text{Colesterol total}$$

¿Cuál debería ser mi nivel de colesterol?



¿Cuáles son las causas del COLESTEROL ALTO?



Estar inactivo



Mala alimentación



Tener sobrepeso



Antecedentes familiares

Lo que USTED PUEDE HACER



Consumir una **dieta saludable para el corazón**



Hacer **ejercicios con regularidad**
Tratar de llegar a los 150 minutos por semana



Limitar **la azúcar añadida**



No fumar



Tomar **Medicamentos**
si los necesita



Perder
peso

¿Cuál es la dieta saludable?

	LO MEJOR	BUENO	LO PEOR
Carne	Pollo Pavo Pato	Carne de res Carne de cerdo Venado	Tocineta Perro Caliente Pollo Nuggets
Mariscos	Salmón, Atún, Trucha, Bagre, Robalo, Tilapia	Pescado en lata Cangrejo	Camarones fritos Filete de pescado empanizado y frito o palitos de pescado
Otras proteínas	Clara de huevo Frijoles Nueces	Huevo entero Mantequilla de cacahuete Leche de soya	Barras de proteínas Fiambre
Lácteos	Leche descremada Yogur con poca grasa Queso mozzarella	Leche al 2% Queso cottage Queso parmesano	Leche entera Helados Queso Americano
Fibra	Frutas y vegetales Avena	Pasas Pan o cereales integrales	Cereales azucarados Pan blanco Pastas
Grasas y aceites (en moderación)	Aceite de oliva Aguacate Aceite de pescado	Aceite de canola Aderezos para ensaladas bajos en grasas Mantequilla	Margarina Aceite de coco Alimentos fritos

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	280
Calories	
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Aprenda a leer las etiquetas

Tamaño de la porción

Poner atención al tamaño de la porción y a la cantidad de porciones por paquete

Conteo de calorías

Busque la cantidad de calorías. La mayoría de los adultos necesitan un promedio de 2000 por día

Colesterol

Se recomienda que consumamos 300 mg. o menos por día

% Valor diario

5% o menos es bajo
20% o más es alto

Mi plan de acción

¿Cuál es mi colesterol hoy?



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ESTADO DE KENTUCKY
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PÚBLICA
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
6.5 L Rev. 7/2020 PAM – ACH-55

This institution is an equal opportunity provider



Kentucky Inclusive Health Collaborative