



Prevención



¿Qué es el colesterol?

Es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre producida naturalmente por nuestro hígado.

El colesterol en la sangre tiene muchas funciones en tu cuerpo como; la formación de células y la producción de ciertas hormonas y vitaminas, pero puede convertirse en un problema cuando hay demasiado en ella.

Consecuencias de tener alto nivel de colesterol en la sangre:

Las **enfermedades cardiovasculares** son la

1era.

causa de muerte en nuestro país

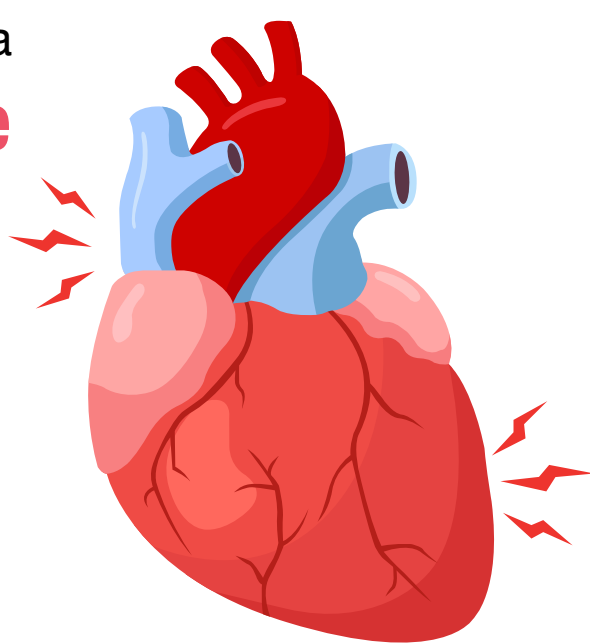
el colesterol alto puede desencadenarlas.

En **México** hay cerca de

65

millones de personas con colesterol alto

casi la mitad de la población.



Conoce algunas de las causas principales:



Alto consumo de grasas saturadas y grasas trans



Baja ingesta de grasas saludables y protectoras



Bajo consumo de fibra



Genética

Tipos de colesterol y rango normal en la sangre:

Existen **2 tipos**:

✓ **HDL:**

colesterol bueno o de alta densidad

✗ **LDL:**

colesterol malo o de baja densidad

Muchos expertos consideran que el HDL no es un predictor superior del riesgo de enfermedad cardíaca en comparación con el LDL.

Rango normal de colesterol LDL (miligramos/decilitro):

- **Menores de 19 años:** menos de 120 mg/dl
- **20 años en adelante:** menos de 130 mg/dl

¿Cómo prevenirlo?

- 🔥 Consume una dieta baja en colesterol y alta en fibra
- 📖 Mantén un peso saludable
- 🏃 Haz ejercicio regularmente

Evita

- 🍖 El consumo elevado de carnes grasas, productos lácteos enteros, mantequilla, aceite de coco, aceite de palma, alimentos fritos y productos horneados (pasteles, galletas, bollos, etc.)
- 🍷 El consumo excesivo de alcohol
- 🚭 Fumar

Conoce más en la cápsula



Fuente: SALUD DIGITAL | FUNDACIÓN Carlos Slim
CLIKISalud



Salud y Bienestar

¡Haz de la PREVENCIÓN un estilo de vida!



Empresa Socialmente Responsable®