

¡Conozca su nivel de colesterol!



Learn Your
Cholesterol Number!



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH



Proteja su salud.

- ▶ Pídale a su médico que le haga el examen para medir su nivel de colesterol en la sangre. El médico le dirá su número.
- ▶ Conozca el significado de su número:



1. Un nivel de colesterol de menos de 200 es deseable. ¡Buena noticia! Manténgase activo. Coma alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol.

2. Si su número se encuentra entre 200 y 239, esté alerta. Usted está en riesgo de tener un ataque al corazón. Usted necesita aumentar su actividad física y hacer cambios en su alimentación. Disminuya el consumo de alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.



3. Si su número es 240 ó más, usted tiene un alto nivel de colesterol en la sangre. ¡Peligro! Usted tiene un alto riesgo de sufrir un ataque al corazón. Su médico puede indicarle cómo bajarlo.

Protect your health.

- ▶ Ask your doctor to do a simple test to measure how much cholesterol is in your blood. Your doctor will tell you your number.
- ▶ Learn what your number means:

1. A blood cholesterol under 200 is desirable. Good for you! Be active. Eat foods low in saturated fat and cholesterol.



2. If your number is between 200 and 239, you have a borderline-high blood cholesterol. Be alert! You are at risk for a heart attack. You need to be more active and make some changes in the foods you eat. Eat fewer foods high in saturated fat and cholesterol.

3. If your number is 240 and over, you have high blood cholesterol. Danger! You have a higher risk for a heart attack. Work with your doctor to lower it.



¿Cuál es el tipo de grasa que más aumenta su nivel de colesterol en la sangre?

La **grasa saturada** aumenta su nivel de colesterol en la sangre. Esta se encuentra en alimentos que provienen de animales tales como:

- ▶ Leche entera (regular), mantequilla, crema, quesos con alto contenido de grasa
- ▶ Manteca de cerdo y manteca vegetal
- ▶ Carnes con alto contenido de grasa como las costillas, las salchichas, los chorizos y los chicharrones.

¿Cuáles son los alimentos con más alto contenido de colesterol?

- ▶ Yemas de huevo
- ▶ Carnes de vísceras tales como hígado, sesos y riñones

Para la salud del corazón, estos pasos tomaré:

- Medirme el nivel de colesterol en la sangre.
- Aprender el significado de mi número.
- Comer menos alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol.
- Comer más frutas, vegetales y granos.
- Mantenerme activo físicamente.



What type of fat raises your blood cholesterol the most?

Saturated fat raises blood cholesterol the most. It is found mainly in foods that come from animals such as:

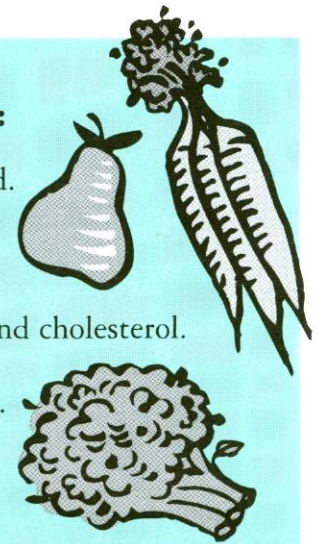
- ▶ Whole milk, butter, cream, high-fat cheeses
- ▶ Lard, pork fat, shortening
- ▶ Fatty meats such as ribs, hot dogs, sausage, pork rinds

Which foods are high in cholesterol?

- ▶ Egg yolks
- ▶ Organ meats such as liver, brain, kidney

Steps I will take for a healthy heart:

- Get my blood cholesterol level checked.
- Learn what my number means.
- Eat fewer foods high in saturated fat and cholesterol.
- Eat more fruits, vegetables, and grains.
- Stay more physically active.



¡Mantenga su colesterol a un nivel
menos de 200!

Más vale prevenir que lamentar.



Aim to keep your cholesterol
under 200!

An ounce of prevention
is worth a pound of cure.



Resource ID: 6110

**Conozca Su Nivel De Colesterol / Learn Your
Cholesterol Number**

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

Public Health Service

National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 96-4043

September 1996



NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITIES