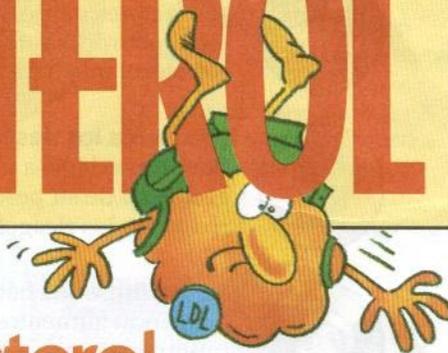


EL COLESTEROL ALTO PUEDE  
DAÑAR SU CORAZÓN

Ud. puede controlar su



# COLESTEROL



Una guía para  
vivir con bajo colesterol

Resource ID#: 4870

Ud. Puede Controlar Su Colesterol: Una Guía Para  
Vivir Con Bajo Colesterol

## EL COLESTEROL ALTO PUEDE TOMARLO POR SORPRESA



Colesterol alto. Ni se ve, ni se siente, ni se oye. Pero, si el colesterol sube mucho, aumentan las posibilidades de tener enfermedades del corazón graves o hemorragia cerebral. Si además hay enfermedades del corazón en su familia, es hombre mayor de 45 años o mujer mayor de 55 años, fuma, tiene presión alta o diabetes, podría tener problemas más graves. Use esta guía para controlar y vivir con el colesterol bajo.

### Guía para conservar el colesterol bajo en la vida

Una vez que comprenda el papel que el colesterol juega en su cuerpo, usted podrá ayudar a conservar su colesterol en un nivel deseable, siguiendo las sugerencias que se indican a continuación. Entre más pronto empiece, mejor, pues entre más baje el colesterol, más bajarán sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.



• **Defina cuál es su nivel de colesterol deseado.** La identificación de sus factores de riesgo y el conocimiento de su nivel actual de colesterol les ayudarán a usted y a su médico a descubrir cuál debe ser el nivel de colesterol que deberá alcanzar.



• **Reduzca los riesgos de padecer enfermedades del corazón.** Puede ayudarse a alcanzar su nivel deseado de colesterol mediante el control de su peso, el ejercicio aeróbico y otras medidas que reduzcan los riesgos.



• **Modifique sus hábitos alimenticios.** Reduzca su nivel de colesterol comiendo alimentos apropiados y utilizando técnicas para cocinar que promuevan un nivel bajo de colesterol.



• **Consulte a su proveedor de cuidados médicos.** En ocasiones, la modificación de los hábitos alimenticios y otros cambios no resultan ser suficientes para reducir su nivel de colesterol, por lo que tendrá que tomar medicamentos. Consulte con regularidad a su proveedor de cuidados médicos de manera que pueda vigilar sus niveles de colesterol.

Este folleto no pretende sustituir la atención médica. Consulte con su médico antes de hacer algún cambio importante en su estilo de vida.

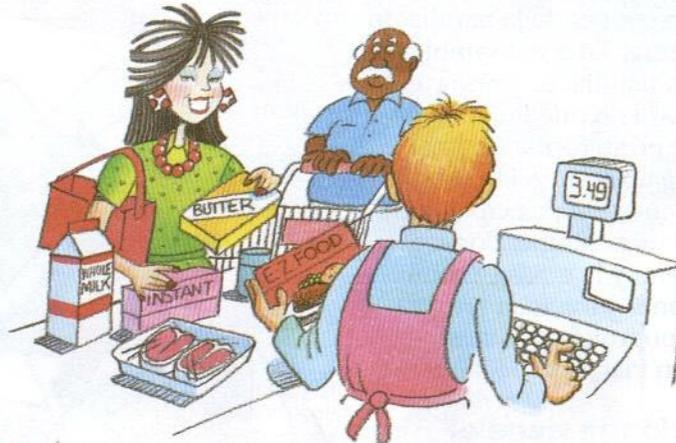
©1991, 1996, 1998 The StayWell Company, 1100 Grundy Lane, San Bruno, CA 94066-3030. (800) 333-3032. Este publicación ha sido adaptado para Merck & Co., Inc. Todos los derechos reservados. Lithographed in Canada. 9812

## ¿SU ESTILO DE VIDA ES DE ALTO COLESTEROL?

Si tiene un estilo de vida de alto colesterol, es probable que su nivel de colesterol esté muy elevado o que le aumente en el futuro, aumentando las posibilidades de que tenga enfermedad del corazón. Lea las frases a continuación para descubrir cómo podría estar contribuyendo al aumento del nivel de colesterol. Marque la casilla junto a la oración que mejor lo describe.

### Los alimentos que compra

- Compra muchos alimentos preparados, envasados o procesados.
- Compra mantequilla y otros productos lácteos grasosos tales como leche entera y quesos cremosos.
- Compra muchas chuletas, costillas y otros tipos de carnes grasosas.

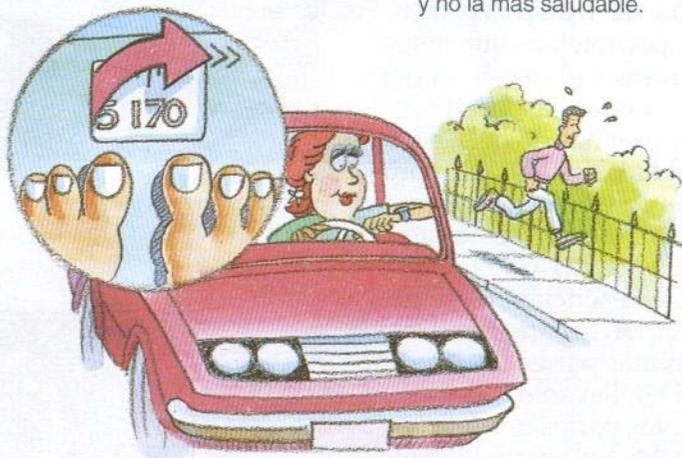


### Los alimentos que come

- Come muchos alimentos fritos o empanizados.
- Le gusta la comida con salsas espesas y cremosas.
- Al comer fuera, elige la comida que más le gusta y no la más saludable.

### Su estilo de vida

- Ha estado posponiendo ponerse a dieta para reducir el exceso de peso.
- No hace ejercicio con regularidad.
- Nunca se ha hecho análisis para verificar su nivel de colesterol—o hace cinco años o más que se hizo dichos análisis por última vez.



**Mientras más casillas haya marcado,** mayor es el riesgo de que usted tenga un nivel alto de colesterol, y mayores serán los beneficios que usted recibirá al seguir esta guía para conservar un nivel bajo de colesterol en la vida diaria.

## ENTENDIENDO EL COLESTEROL

¿Sabía usted que no se puede vivir sin colesterol? Su cuerpo necesita colesterol para funcionar bien. Pero demasiado colesterol puede ocasionar problemas serios, hasta ataques al corazón. El colesterol va por sus vasos sanguíneos en sustancias, llamadas lipoproteínas. Si tiene demasiadas, podrían ir depositando el colesterol en los vasos sanguíneos, estrechándolos y bloqueando el paso de la sangre.

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es de la familia de los lípidos. La grasa también es de esta familia. La grasa y el colesterol no pueden ir en la sangre en su forma original porque no se mezclan con el agua, que es el principal ingrediente de la sangre. Por eso, el colesterol y la grasa se combinan con la proteína para formar lipoproteínas, que sí pueden viajar por la sangre.

### ¿De dónde viene el colesterol?

El hígado produce la mayor parte del colesterol que hay en su cuerpo. El resto del colesterol que tiene su cuerpo proviene de los alimentos que come. Por eso, cuando usted come alimentos con muchas grasas animales, está comiendo alimentos con mucho colesterol.

### Tipos de lipoproteínas

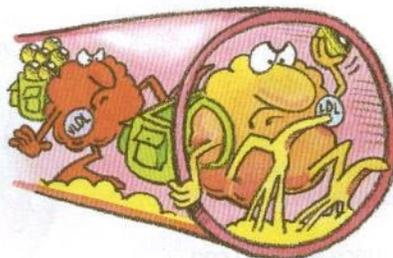
Las lipoproteínas que llevan las grasas y el colesterol por el cuerpo son las VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad), las LDL (lipoproteínas de baja densidad) y las HDL (lipoproteínas de alta densidad). Cada una tiene una función diferente. Las VLDL llevan las grasas a distintas partes del cuerpo. Las LDL llevan el colesterol a distintas partes del cuerpo. Las HDL regresan al hígado el colesterol que queda en los vasos sanguíneos.



La grasa de los alimentos que usted consume es digerida y enviada al hígado, en donde es procesada para ser distribuida por todo el cuerpo.

El hígado produce la mayor parte del colesterol que necesita su cuerpo para que las células funcionen correctamente.

Las VLDL se producen en el hígado, principalmente para llevar las grasas a otras partes del cuerpo. Una vez que la grasa ha sido descargada, el colesterol restante y las partículas de proteína forman las LDL.



Las LDL se llaman "colesterol malo" porque estas partículas pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos.

Las HDL se llaman "colesterol bueno" porque encuentran y recogen el colesterol pegado y lo regresan al hígado.



## ¿Qué pasa con el colesterol que usted come?

Como el colesterol forma parte de la grasa de los alimentos, lo que usted come afecta la cantidad de colesterol en su cuerpo.

**1. La grasa va al hígado.** Después de comer grasa, ésta pasa a través del estómago, es digerida y absorbida por el intestino delgado y es enviada al hígado. En el hígado, la grasa es procesada y luego distribuida a todo el cuerpo.



**2. El hígado pone la grasa y el colesterol en las VLDL.** Las VLDL van por los vasos sanguíneos, dejando la grasa. Cuando las VLDL acaban de dejar la grasa y el colesterol que llevan, se convierten en LDL.



**3. El colesterol LDL puede quedarse pegado.** A medida que las LDL van por los vasos sanguíneos, algunas partículas de colesterol pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos, cerrándolos más.



**4. Las HDL recogen las partículas de colesterol que están adheridas** y las llevan de regreso al hígado, en donde el colesterol es convertido en VLDL nuevas o descompuesto y excretado.



**Si usted come demasiada grasa, su hígado produce mayor cantidad de VLDL que después, se convierten en LDL, lo que hace que quede más colesterol en los vasos sanguíneos. Si no hay suficientes HDL para recogerlo, los vasos sanguíneos podrían taparse. Si esto sucede en un vaso sanguíneo del corazón, podría darle un ataque al corazón.**





## DETERMINE LA META DE SU NIVEL DE COLESTEROL

Para empezar a controlar su colesterol, necesitará saber cuál es su nivel apropiado. Primero identifique sus riesgos de tener una enfermedad del corazón. Después encuentre cuáles son sus niveles de colesterol ahora, sobre todo su nivel de colesterol LDL. Con los resultados, usted y su médico podrán determinar la meta de su nivel de colesterol y hacer cambios en su dieta y en su vida.

### 1. Identifique su riesgo de enfermedad del corazón

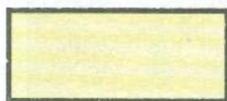
Si tiene el colesterol elevado y, sobre todo, si tiene una enfermedad del corazón como angina o un ataque al corazón, o dos o más factores de riesgo descritos a continuación, su proveedor de cuidados médicos podría recomendarle un tratamiento dietético y otros cambios para reducir su riesgo.

Identifique su riesgo de enfermedad del corazón.

- ¿Es usted un hombre mayor de 45 años o una mujer mayor de 55 años?
- ¿Tiene usted historia familiar de enfermedades del corazón, incluyendo ataques al corazón, enfermedad de coronarias o arteriosclerosis?
- ¿Tiene presión arterial alta, controlada o no?
- ¿Fuma usted?
- ¿Es usted una mujer que ha tenido la menopausia temprana y no está tomando una terapia de reemplazo de estrógeno?
- ¿Tiene diabetes?

### 2. Mídase su colesterol

Generalmente, los análisis para el colesterol no necesitan de ninguna preparación. Pero a veces podría ser necesario ayunar (dejar de comer) antes de la prueba de colesterol. En un laboratorio analizarán su sangre para medir el nivel de colesterol HDL y LDL. Los resultados se dan generalmente como un total de HDL y LDL combinadas. También pueden darle los niveles individuales de HDL y LDL. Ponga sus resultados en la casilla de abajo.



Colesterol  
total



Colesterol  
HDL



Colesterol  
LDL



## ¿Qué significan esas cantidades?

### Su nivel de colesterol total

Un nivel de colesterol total de menos de 200 es deseable.

#### Colesterol total

<b>Deseable</b>	Menos de 200
<b>Límite superior</b>	200 a 239
<b>Alto</b>	240 o más

### Su nivel de colesterol HDL

Mientras más alto sea su nivel de colesterol HDL, mejor, pues tiene más lipoproteínas buenas que despegan el colesterol de sus vasos sanguíneos.

#### Colesterol HDL

<b>Deseable</b>	35 o más
<b>Bajo</b>	Menos de 35

### Su nivel de colesterol LDL

Mientras más alto sea el nivel de lipoproteínas "malas" o LDL, en su sangre, tendrá más probabilidades de que el colesterol se esté empezando a pegar en sus vasos sanguíneos.

#### Colesterol LDL

**Deseable** El nivel deseable depende de sus factores de riesgo de enfermedad del corazón. La tabla a continuación relaciona los factores de riesgo con los niveles de colesterol.

### 3. Determine la meta del nivel de colesterol LDL

Una vez que conozca su nivel de colesterol LDL, puede modificar sus hábitos alimenticios para ayudarse a reducir la cantidad de colesterol en la sangre. El cuadro de abajo muestra cuál debería ser su nivel de colesterol LDL ideal. Asimismo, la información contenida en este folleto explica cómo puede modificar sus hábitos alimenticios. La reducción de sus factores de riesgo también es muy importante, por eso, pida información y recomendaciones a su proveedor de cuidados médicos.

Si usted:	Modifique sus hábitos alimenticios si su nivel de colesterol LDL es de:	Su meta de LDL será:
No tiene enfermedades del corazón y tiene menos de dos factores de riesgo aparte del colesterol LDL elevado	160 o más	menos de 160
No tiene enfermedades del corazón pero tiene dos o más factores de riesgo aparte del colesterol LDL elevado	130 o más	menos de 130
Tiene un padecimiento del corazón o enfermedad arterial	100 o más	100 o menos

Información basada en el Panel de Expertos sobre la Detección, Evaluación y Tratamiento del Nivel Alto de Colesterol en la Sangre en Adultos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (NCEP), *JAMA*, 269 (23): 3015-3023, 1993.



## SU PLAN DE ACCION PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

Sabiendo cuál es su meta de colesterol, puede tomar una serie de medidas para ayudar a bajar su nivel de colesterol. Puede bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad, reducir sus otros riesgos de enfermedad del corazón y cambiar sus hábitos alimenticios. Revise su nivel de colesterol periódicamente para asegurarse de que está manteniendo un nivel deseable de colesterol.

### Vigile su peso

Si su peso es demasiado alto, su cuerpo almacena una mayor cantidad de grasa y colesterol. Esto podría ocasionar un aumento en su nivel de colesterol. Debido a que la grasa tiene más calorías (9 por gramo) que la proteína (4 por gramo) y los almidones (4 por gramo), la forma más rápida de perder peso es reducir la cantidad de grasa en los alimentos que come.



### ¿Por qué debe hacer ejercicio?

Un programa regular de ejercicios puede ayudar a elevar su nivel de colesterol HDL (el colesterol "bueno"), ayudar a que pierda peso e, inclusive, ayudar a reducir los riesgos cardíacos adicionales que usted padezca. Haga ejercicios aeróbicos (tal como caminar, correr o nadar) al menos cuatro veces a la semana durante un mínimo de media hora cada vez. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su proveedor de cuidados médicos para descubrir cuál es el programa más apropiado para usted.



### Reduzca otros riesgos cardíacos

Un nivel elevado de colesterol es tan sólo uno de los muchos factores de riesgo asociados con los padecimientos del corazón. Usted no tiene ningún control sobre factores tales como su historia familiar de ataques al corazón o su edad, pero sí puede controlar otros riesgos.



**Deje de fumar.** Fumar disminuye sus niveles de colesterol HDL (colesterol "bueno") y aumenta el riesgo de que usted sufra un ataque al corazón, hemorragia cerebral y cáncer.

**Controle la presión arterial elevada y la diabetes** a través de los hábitos alimenticios, pérdida de peso, medicamentos (de ser recetados) y la vigilancia médica continua.

**Reduzca el nivel de tensión o estrés en su vida.** Solicite al servicio de atención médica de su compañía o a su proveedor de cuidados médicos que le proporcione información sobre la mejor manera de controlar el estrés.



## CAMBIO DE SUS HABITOS ALIMENTICIOS

Frecuentemente, el cambio de sus hábitos alimenticios es la manera más efectiva para bajar o conservar el colesterol a un nivel deseable. Pueden pasar varios meses antes de ver resultados. El mejor cambio es reducir la cantidad de grasas que usted come. Esto ayuda a bajar su nivel de colesterol y bajar de peso. Para más información sobre el cambio de sus hábitos alimenticios, pídale a su médico que lo recomiende con un dietista.

### De esto ...

#### Coma menos grasas

Si usted come muchas grasas, su cuerpo producirá mucho colesterol. Limite las grasas a menos de una tercera parte del total de las calorías diarias y reduzca el consumo de grasas saturadas, evitando las grasas "obvias", como la mantequilla y las grasas "ocultas" en los alimentos procesados.

#### Coma menos colesterol

Limite el consumo de alimentos altos en colesterol, como huevos y carnes grasosas de todo tipo de animales, especialmente las vísceras (menudo, hígado, riñones, etc.).

#### Coma más fibra

La fibra soluble reduce sus niveles de colesterol, evitando que su cuerpo absorba el colesterol que come. La avena, los frijoles y la fruta son fuentes ricas de fibra soluble.

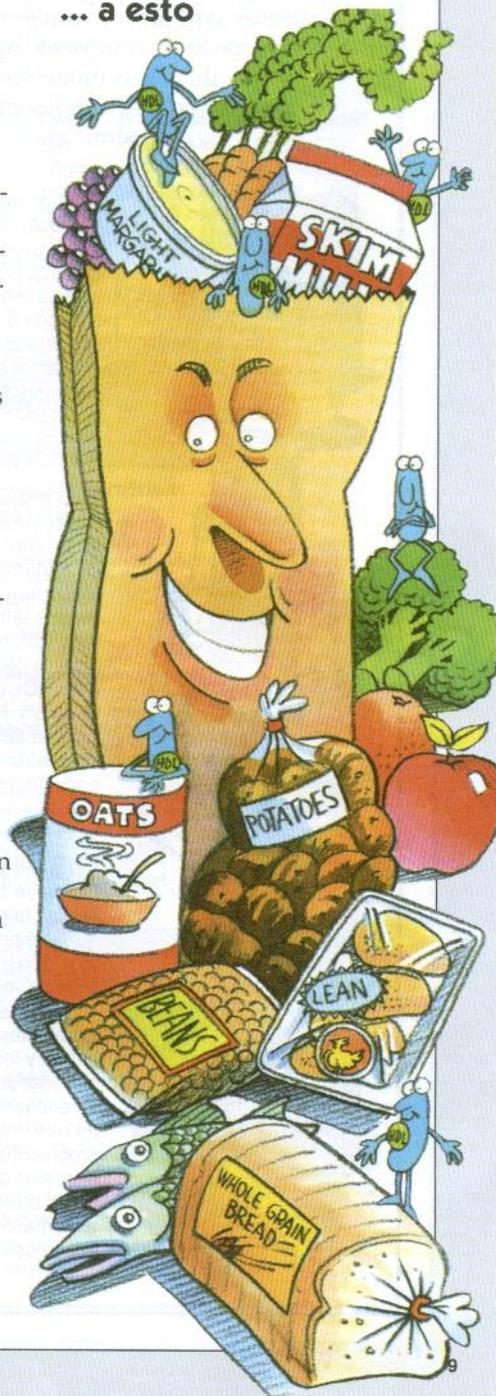
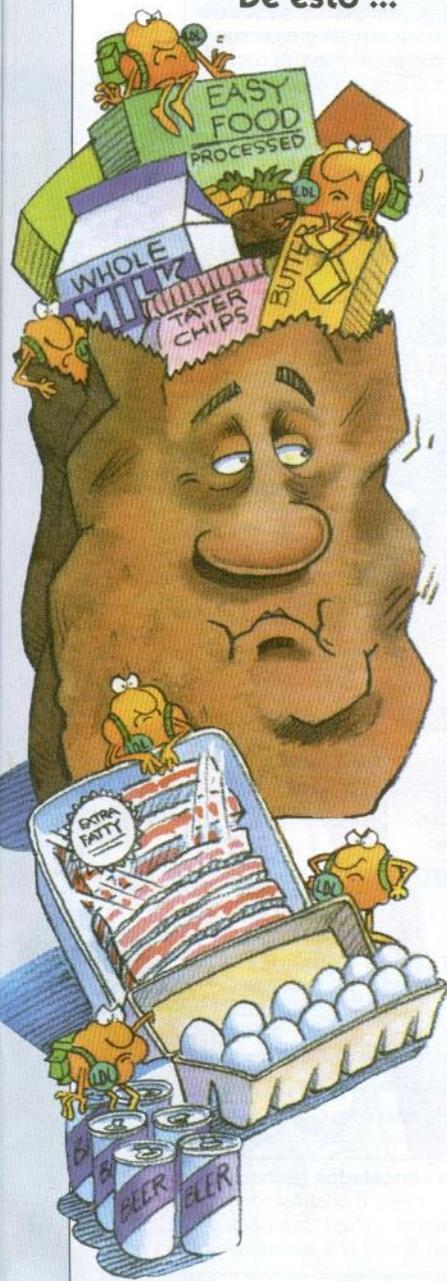
#### Coma más almidones

Los almidones (carbohidratos complejos) no engordan y pueden bajar sus niveles de colesterol al "diluir" la grasa que come. Coma más almidones, como granos, frijoles y verduras como papas, camotes, etc.

#### Consuma bebidas alcohólicas con moderación

Demasiado alcohol puede elevar los niveles de grasa de la sangre. Limite su consumo a no más de dos bebidas alcohólicas al día.

### ... a esto





## ESCOJA ALIM

Para lograr su meta, y cambiar su  
hacer cambios en sus compras. C  
desarrollar habilidades que le pe  
como leer las etiquetas y hacer bu

### Sea prudente al elegir las grasas

La grasa que come puede ser dividida en tres tipos: monoinsaturada, polinsaturada y saturada. Sus objetivos son elegir una menor cantidad de grasas saturadas y comer menos grasas en general. Consuma porciones muy pequeñas de grasas monoinsaturadas y polinsaturadas en lugar de consumir grasas saturadas.



**Elija grasas monoinsaturadas** de fuentes vegetales, tales como aceite de oliva o de canola. Las grasas monoinsaturadas reducen el colesterol LDL (colesterol "malo") sin reducir el colesterol HDL (colesterol "bueno").



**Elija grasas polinsaturadas** de fuentes vegetales, tales como aceite de cártamo, girasol o maíz para tratar de reducir tanto su colesterol LDL (colesterol "malo") como su colesterol HDL (colesterol "bueno"). Muchas margarinas tienen un alto contenido de grasas polinsaturadas.



**Evite las grasas saturadas** de fuentes animales, tales como mantequilla, manteca de cerdo y carnes grasosas. Las fuentes vegetales de estos tipos de grasas son los aceites de coco, de palma y los "parcialmente hidrogenados", los cuales se encuentran presentes en muchos alimentos procesados. El consumo excesivo de grasas saturadas puede resultar en el aumento de sus niveles de colesterol.

### Al ir al supermercado, compre los alimentos

**Las aves, pescados, mariscos y cortes de carne** con un bajo contenido de grasas son una buena opción con poca grasa. Al comprar carne, pida a su carnicero que le quite el exceso de grasa.



**Las frutas y verduras** frescas casi no tienen grasas ni colesterol.

**Los almidones** como papas, camotes, granos, pan y cereales, son una buena opción.

**Los frijoles y la avena** pueden ayudarlo a reducir sus niveles de colesterol. Escoja productos que los contengan.

**Los platillos congelados** hechos con poco queso o salsa, o postres congelados, como leche helada, yogur con poca grasa y helados ligeros son una buena opción.

## MITOS SANOS

Hábitos alimenticios, empiece por un poco de práctica, usted puede tan reducir su consumo de grasas, las decisiones en el supermercado.

## Es apropiados



**Leche descremada, quesos elaborados parcialmente con leche descremada como queso estilo mozzarella con poca grasa y yogur sin grasa son buenas.**

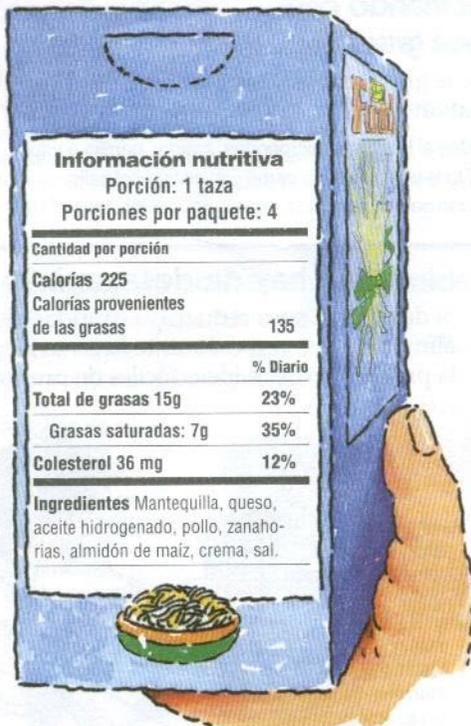
**Las margarinas o mayonesas ligeras son una buena elección.**

## Lea las etiquetas

Para informarse si los alimentos procesados contienen grasas y colesterol, lea la etiqueta. Para ayudarse a elegir productos con un bajo contenido de grasa—sobre todo con pocas grasas saturadas—hágase las siguientes cuatro preguntas.

**¿Calorías provenientes de las grasas?** Si, este producto tiene 225 calorías por porción y 135 calorías, o el 60%, vienen de las grasas. Menos del 30% del total de las calorías que consume en un día debe provenir de las grasas.

**¿La porción es adecuada?** Esta etiqueta dice que hay 4 porciones de una taza cada una. La porción puede ser menos de lo que usted come, mida la cantidad.



### Información nutritiva

Porción: 1 taza

Porciones por paquete: 4

Cantidad por porción

**Calorías 225**

Calorías provenientes de las grasas

135

% Diario

**Total de grasas 15g**

23%

Grasas saturadas: 7g

35%

**Colesterol 36 mg**

12%

**Ingredientes** Mantequilla, queso, aceite hidrogenado, pollo, zanahorias, almidón de maíz, crema, sal.



### ¿Hay muchas grasas?

Los ingredientes están por peso, aquí el más pesado es la mantequilla. Después le siguen el queso y el aceite hidrogenado. Es probable que este producto tenga un alto contenido de grasas.

### ¿Hay distintos tipos de grasas?

Si la etiqueta incluye varios ingredientes como mantequilla, queso, aceite hidrogenado y crema, es muy probable que el producto tenga demasiadas grasas.



**Cocinando con poca grasa**

Baje la grasa, conservando el sabor:

- Use el horno de microondas, asador, parrilla o vapor.
- Quite la grasa de la carne y el pellejo del pollo.
- Use aerosoles y ollas que no se peguen.

**Un gran sazón**

Use especias y sazones para no extrañar la grasa:

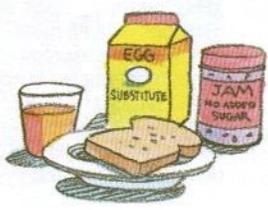
- Espolvoree mezclas de hierbas con poca sal en las carnes.
- Use polvos con sabor a mantequilla en papas, verduras y pastas.
- Use aderezos con poca grasa o mayonesa ligera.

**¿Qué hay de desayunar?**

Sí desayune, pero reduzca la cantidad de alimentos que come durante la cena. Haga la prueba con estas ideas fáciles de preparar:



- Avena o salvado de avena
- Leche descremada
- 1 fruta
- Pan de trigo integral tostado con mermelada sin azúcar



- Claras de huevo o sustituto de huevos
- Pan de trigo integral tostado
- Mermelada sin azúcar
- Jugo

**¿Qué hay para el almuerzo?**

Cuando tiene poco tiempo para almorzar, puede verse tentado a comer cualquier cosa que se cocine rápidamente. Pruebe uno de estos almuerzos:

- 1 pita o pan árabe
- 1 lata pequeña de atún empacado en agua (solo o con una cucharadita de mayonesa ligera)
- Verduras crudas
- Yogur sin grasa
- 1 fruta

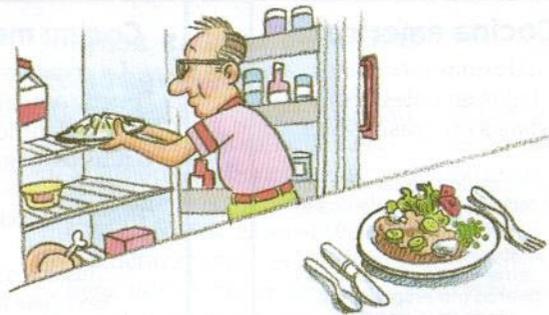
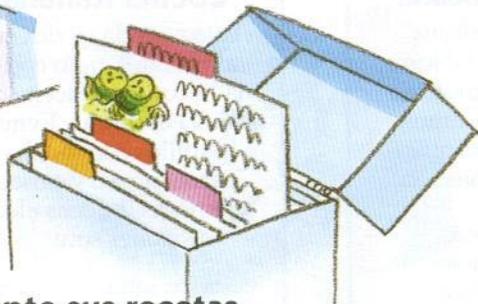


- Sopa de verduras preparada con consomé
- Ensalada mixta con una cucharada de aderezo ligero o dietético
- Una rosquilla o bagel
- Queso fresco con bajo contenido de grasa
- 1 fruta



## COCINANDO COMIDAS SALUDABLES

Los cambios para reducir su nivel de colesterol van más allá de las compras — también tendrá que aprender algunas técnicas para cocinar que eliminen el exceso de grasa, colesterol y calorías de sus alimentos. Experimente un poco y combine los alimentos deseables con las técnicas para cocinar comidas de buen sabor, bajar su colesterol y bajar de peso.



### Adapte sus recetas

Use sustitutos con bajo contenido de grasas y colesterol:

- Use aceite vegetal en lugar de manteca de cerdo o manteca vegetal y use menos aceite.
- Sustituya la mantequilla con margarina y coma menos.
- Reemplace cada huevo entero por dos claras.

### Porciones más pequeñas

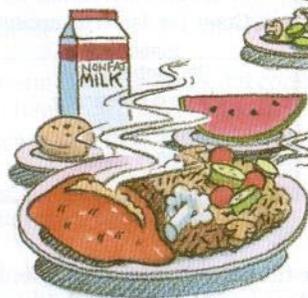
Reduzca las calorías que consume haciendo algunos cambios menores:

- Sirva la comida en los platos y de inmediato guarde lo que haya sobrado en las ollas.
- Use platos más pequeños—se ven más llenos.
- Coma en la mesa de modo que pueda poner atención en cuánto está comiendo.

### ¿Qué hay de cenar?

Coma una cena que sea más ligera, coma menos carne y más verduras, frutas y almidones. Por ejemplo:

- Spaghetti con salsa de tomate
- Albóndigas sin grasa con carne molida de pechuga de pavo o magra de res
- Verduras al vapor
- Bollo
- 1 fruta

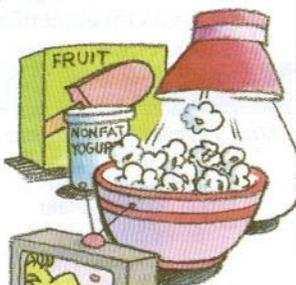


- Verduras cocidas al vapor
- Arroz no procesado
- Bollo de trigo integral
- Camote al horno
- Leche descremada
- 1 fruta

### ¿Qué puedo comer entre comidas?

Cuando tiene ganas de un bocadillo, pruebe alguno de los siguientes bocadillos de poca grasa y bajo colesterol:

- Palomitas de maíz cocinadas con aire caliente, solas o sazonadas con aderezo con poca sal
- Yogur sin grasa
- Paleta helada de jugo de frutas natural



- Pretzels con poca sal
- Fruta fresca, congelada, enlatada o seca
- Verduras crudas
- Cereal de bajas calorías rico en fibra
- Galletas de soda



## COMIENDO EN EL RESTAURANTE

Es fácil de entender que sienta que no puede controlar su colesterol y su peso si frecuentemente come fuera de casa. Pero aun así, usted puede elegir alimentos que lo ayuden a mantener su nivel de colesterol y su peso. Empiece eligiendo entre los alimentos que aparecen en la lista de abajo. Sin miedo, pida que le preparen los alimentos de una manera saludable — la mayoría de los restaurantes le complacerán.

### Cocina americana

Algunas elecciones bajas en colesterol y bajas en grasas son:

La barra de ensaladas (evite el tocino y las grandes cantidades de aderezo)

Pollo, pescado, mariscos, carne magra de res o de puerco (no empanizada) asada, a la parrilla u horneada.

Sandwich de pavo sin queso ni mayonesa

Hamburguesa pequeña con lechuga y tomate (sin queso ni mayonesa)

### Cocina mexicana

La cocina mexicana puede ser saludable si evita los alimentos fritos o refritos, el guacamole, la crema agria y el queso. Buenas elecciones son:

Tostada de pollo

Enchilada de pollo

Burrito sin queso

Tortillas al vapor

Frijoles (no refritos) y arroz

Tamal horneado

Ceviche

Pescado a la Veracruzana

Salsa picante

### Cocina italiana

Esta comida es rica en almidones, pero cocinada con poco aceite de oliva es buena. Evite platillos con mucha carne, queso y salsas cremosas. Buenas elecciones son:

Pasta con salsa marinara (sin crema) o spaghetti con salsa de tomate (sin salchichas)

Pizza (con poco queso y con verduras sin carnes)

Ravioles, tortellini y ñoquis de papa

Sopa minestrone de verduras

### Cocina asiática

La comida asiática puede ser una buena elección si evita los alimentos salteados, empanizados y fritos. Escoja entre:

Arroz y alimentos preparados al vapor

Pastas orientales (que no sean fritas)

Sushi o sashimi

Tofu (que no esté frito)

Pollo o pescado asado, cocinado en consomé o al vapor

Sopa picosa y agria

Galletitas de la fortuna

### Cocina europea

La cocina europea puede tener muchas grasas adicionales. Siempre pida la salsa aparte o a un lado. Buenas elecciones son:

Ostiones y almejas frescos

Sopa hecha a base de consomé

Pollo en estofado de tomate o vino

Carnes hervidas, al vapor o asadas

Filete de lenguado (no frito)

Langosta o camarones cocidos al vapor

Ratatouille

Fruta fresca

### Cocina del Medio Oriente

Muchos alimentos del Medio Oriente son saludables, pues usan mucho arroz y yogur. Escoja entre:

Hojas de parra rellenas

Pechuga de pollo cocinada en el horno Tandoori

Cordero a la parrilla

Curris (sin leche de coco)

Platillos de legumbres (dal)

Pita o pan árabe

Chapati (roti)

Chutneys (sin coco)

### ¿Infracción o recompensa?

Dese una recompensa por seguir exactamente su plan para conservar un bajo nivel de colesterol. De vez en cuando, cómase un bocadillo o alimento con más grasas. Después, regrese a su dieta de bajo contenido de grasas sin sentirse culpable por esa pequeña infracción.



## AYUDA DE SU PROVEEDOR DE CUIDADOS MEDICOS

Revise su colesterol periódicamente. Si su nivel está entre el límite superior y alto, su médico le hará análisis con más frecuencia para ver si los cambios lo están ayudando. Si estos cambios no han logrado reducir su nivel de colesterol lo suficiente, no se preocupe. A mucha gente le ayudan las medicinas como parte de su plan de control del colesterol. Generalmente les ayudan a reducir sus niveles de colesterol.

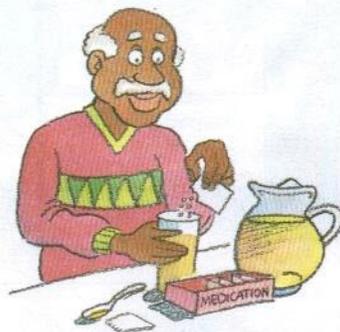


### Hágase exámenes físicos con regularidad

Vea a su médico con regularidad para revisar su colesterol y su salud general. Si sus niveles de colesterol están correctos y no tiene otros factores de riesgo, mídase el colesterol de nuevo en 5 años. Si sus niveles de colesterol se encuentran entre el límite máximo y alto o si tiene otros factores de riesgo, podría necesitar revisiones más frecuentes.

### Podría necesitar medicinas

Si en seis meses su colesterol no baja, aunque haya hecho cambios, su médico podría recetarle medicinas para ayudarlo. Si tiene mucho riesgo de padecer enfermedades del corazón o si tiene un nivel de colesterol muy alto, podría empezar con las medicinas más pronto. Bajando sus niveles de colesterol, la medicina puede ayudarlo a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad grave del corazón. Tome la medicina tal como se indica. Además, continúe comiendo saludablemente y haciendo ejercicio para permitir que la medicina surta un mejor efecto.



### Pautas para recibir tratamiento con medicamentos\*

Si usted:	Inicie tratamiento si su nivel de colesterol LDL es de:	Su nivel de LDL debe ser:
No tiene enfermedades del corazón y tiene menos de dos factores de riesgo aparte del LDL elevado	190 o más después de 6 meses de haber modificado su dieta alimenticia	menos de 160
No tiene enfermedades del corazón pero tiene dos o más factores de riesgo aparte del LDL elevado	160 o más después de 6 meses de haber modificado su dieta alimenticia	menos de 130
Tiene un padecimiento del corazón o enfermedad arterial	130 o más después de 6 a 12 semanas de dieta estricta	100 o menos

\* Información basada en el Panel de Expertos sobre la Detección, Evaluación y Tratamiento del Nivel Alto de Colesterol en la Sangre en Adultos del Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol (NCEP), JAMA, 269(23):3015-3023, 1993.

## SIENTASE BIEN Y EN CONTROL

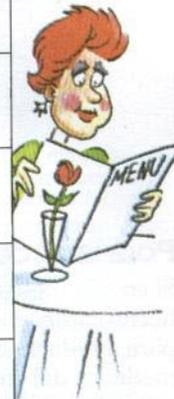
Usted puede sentirse muy bien al saber que su colesterol está bajo control—no sólo porque bajando su nivel de colesterol disminuye mucho el riesgo de tener un ataque al corazón, enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros padecimientos cardiovasculares graves, sino también porque tendrá la satisfacción de saber que ha hecho todo lo que puede para estar a cargo de su propio bienestar.

**EL NIVEL DE COLESTEROL LDL  
QUE DEBE ALCANZAR:**

\_\_\_\_\_

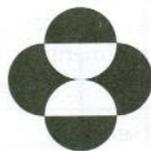


Registro de sus niveles de colesterol			
Fecha del análisis	Nivel de colesterol total	Nivel de colesterol HDL	Nivel de colesterol LDL



StayWell  
KRAMES

A Times Mirror  
Company



Ejemplar proporcionado por cortesía de

**MERCK**