

¡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



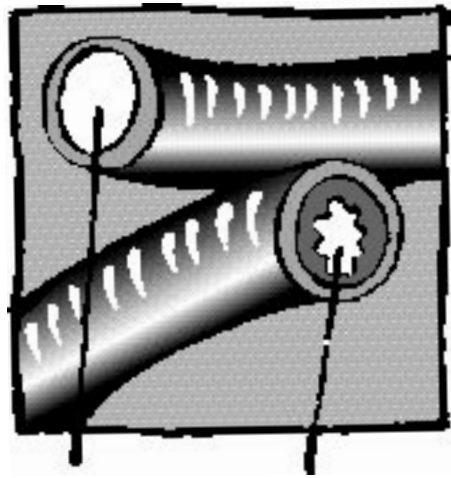
“ ¡Mi nivel de colesterol en la sangre estaba alto – arriba de 240! Yo pensaba que iba a tener que dejar las comidas sabrosas para comer alimentos saludables. Muy pronto aprendí el secreto de saber escoger alimentos saludables y es fácil. Las comidas saben muy sabrosas. ¡Mi nivel de colesterol en la sangre bajó a un número deseable en sólo 6 meses! Además perdí peso.”

—Alma Graciela González

Mantenga su colesterol a un nivel menos de 200.

Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita para que usted esté saludable. Además, el colesterol llega a su cuerpo cuando come alimentos con alto contenido de grasa saturada y colesterol. A través de los años, el exceso de colesterol en la sangre puede taptarle las arterias. Esto aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Si usted es mayor de 20 años, mídase el nivel de colesterol en la sangre por lo menos cada cinco años. Las personas con números altos necesitan medirse el colesterol en la sangre como lo indica su médico.



arteria normal

arteria obstruida con colesterol

"My blood cholesterol level was high—over 240! I thought I would have to give up taste by eating healthy foods. I soon found out that making smart food choices was easy. Food tasted good. My level dropped to a desirable number in only 6 months! And I lost weight."



—Alma Graciela González

Aim to keep your cholesterol under 200.

Your body makes all the cholesterol you need to keep you healthy. When you eat foods high in saturated fat and cholesterol, your body can make too much cholesterol. Over time, this extra cholesterol can clog your arteries. You are then at risk for having a heart attack.

All adults age 20 or older need to have their blood cholesterol checked at least once every 5 years. People with high numbers need to be tested as advised by a doctor.

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:

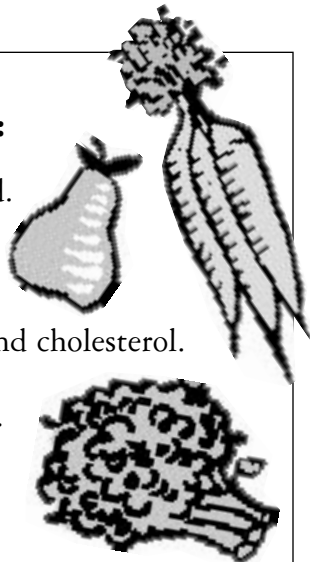
- ▶ Whole milk, butter, cream, high-fat cheeses
- ▶ Lard, pork fat, shortening
- ▶ Fatty meats such as ribs, hot dogs, sausage, pork rinds

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.***

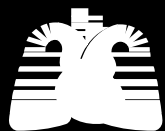


**Aim to keep your cholesterol
under 200!
An ounce of prevention
is worth a pound of cure.**



**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 MINORITY HEALTH