



PARQUE
Sanatorio Parque



INFORMACIÓN SOBRE **COLESTEROL**



■ El colesterol

Es una **sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo.**

El cuerpo necesita algo de colesterol para producir hormonas, vitamina D y sustancias que le ayuden a digerir los alimentos. Normalmente se produce todo el colesterol que se necesita, por lo cual la ingesta debe ser controlada para evitar aumentos a nivel sanguíneo.



■ Los excesos nos ponen en riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Existen dos tipos de colesterol: LDL y HDL. Se considera **factor protector tener valores por encima de 60mg de HDL.** No obstante, cuando está elevado el LDL hay mayor predisposición a dichas enfermedades.



Recomendaciones para conservar valores adecuados del colesterol:

- **Cambios de estilo de vida:** control del peso, realización de actividad física de modo regular, evitar tabaquismo y el consumo de alcohol, reducir los niveles de estrés.
- **Elegir grasa saludables:** sumar más pescado, carnes magras, semillas, legumbres, aceites no cocidos, frutos secos, aceitunas, coco, palta.
- **Reducir grasas no saludables:** snacks, embutidos, fiambres, carnes grasas, facturas, bizcochos, aderezos, manteca, crema, frituras.
- **Reducir el consumo de sal:** usar más especias.
- **Reducir el consumo de alimentos ricos en colesterol:** yema de huevo, mariscos, hígado, vísceras, lácteos enteros, galletitas comerciales, productos ultraprocesados.
- **Incrementar el consumo de alimentos ricos en fibras:** frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales, semillas, frutos secos.





La hipercolesterolemia no solo se trata con medicación, sino considerando todas las conductas mencionadas anteriormente.





PARQUE
Sanatorio Parque



Solicitá turno con
nuestros especialistas



420 0230



Bv. Oroño 860

sanatorioparque.com.ar



GRUPO OROÑO