

Name: _____

Whom to Call: _____

CV1134AS

El colesterol

El exceso de colesterol en la sangre puede llegar a obstruir las arterias. Los alimentos con alto contenido de colesterol pueden aumentar el nivel de colesterol en la sangre, mientras que los alimentos con bajo contenido de colesterol y de grasas saturadas ayudan a reducir el nivel de dicho colesterol. Intente comer menos de ___ mg diarios de colesterol.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en la sangre. Esta sustancia puede acumularse en las arterias y obstruir el flujo sanguíneo al músculo del corazón y al cerebro. El alto nivel de colesterol es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca.

Limite los alimentos con alto contenido de colesterol

El colesterol no puede verse en la comida. Es necesario leer las etiquetas de los alimentos para saber el nivel de colesterol que contienen. Evite o limite el consumo de los siguientes alimentos con alto contenido de colesterol:

- Carne de hígado u otros órganos internos
- Carne de vaca con mucha grasa
- Tocino y salchichas
- Yema de huevo (la clara no contiene colesterol)
- Camarones

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Al igual que ocurre con el colesterol, un alto nivel de triglicéridos puede obstruir las arterias. El consumo excesivo de azúcar y ciertos hidratos de carbono puede aumentar el nivel de triglicéridos en la sangre. Si tiene diabetes, es probable que su médico o nutricionista le aconseje que evite el alcohol y reduzca el consumo de alimentos con un alto contenido de azúcar y grasa.

Cómo leer etiquetas

Lea las etiquetas de los alimentos para poder elegir los más sanos. Aunque un alimento esté marcado “*cholesterol free*” (sin colesterol) puede aún tener un alto contenido de grasas saturadas. Elija los alimentos marcados “*fat free*” (sin grasa) o “*low fat*” (bajo en grasa), además de los “*cholesterol free*”.

Calorías de grasa

Este número indica cuántas calorías de grasa hay en una porción.

Grasa total

Este número indica cuántos gramos (g) de grasa total hay en una porción.

Grasa saturada

Este número indica cuántos gramos (g) de grasa saturada hay en una porción. Las grasas saturadas son las que más aumentan el nivel de colesterol.

Colesterol

Este número indica cuánto colesterol hay en una porción.



Nutrition Facts

Serving Size: 2 cups
Servings Per Container: 1

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat 10**

% Daily Value*

Total Fat 1g	2%
Saturated Fat .5g	3%
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 7g	
Protein 11g	

Notas