

## ¿Cuáles son los niveles normales de colesterol?

Nivel de Colesterol Total	Categoría
Menos de 200 mg/dL	Un nivel ideal que te pone en bajo riesgo para cardiopatía. Un nivel encima de 200 aumenta su riesgo.
200 hasta 239 mg/dL	Intermedio alto
240 mg/dL y encima	Colesterol alto. Una persona con ese nivel lleva dos veces el riesgo de cardiopatía que alguien con colesterol debajo de 200.

Nivel de Colesterol HDL	Categoría
Menos de 40 mg/dL (los hombres) Menos de 50 mg/dL (las mujeres)	Un nivel demasiado bajo que sería un riesgo grande para cardiopatía.
60 mg/dL y encima	Un nivel alto de colesterol HDL que puede proteger contra cardiopatía.

Nivel de Colesterol LDL	Categoría
Menos de 100 mg/dL	Optimo
100 hasta 129 mg/dL	Cercano de optimo
130 hasta 159 mg/dL	Intermedio alto
160 hasta 189 mg/dL	Alto
190 mg/dL y encima	Muy alto

Nivel de triglicéridos	Categoría
Menos 100 mg/dL	Optimo
Menos de 150 mg/dL	Normal
150–199 mg/dL	Intermedio alto
200–499 mg/dL	Alto
500 mg/dL y encima	Muy alto

**Su colesterol total se calcula así:**

**HDL + LDL + 20% de su nivel de triglicéridos**

# Consejos para manejar su riesgo de colesterol alto.

- Siempre **lee las etiquetas de su comida**. Elige las opciones con bajos niveles de colesterol y grasa saturada. La recomendación general es comer entre 250 y 300 miligramos diariamente.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Container (8 oz.)	
Amount Per Serving	
Calories 127	Calories from Fat 4
% Daily Value*	
Total Fat <1g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 175mg	8%
Total Carb 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 13g	
Protein 13g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 45%	Iron 2%

Calories 127		Calories from Fat 4	
% Daily Value*			
Total Fat <1g		0%	
Saturated Fat 0g		0%	
Cholesterol 5mg		2%	

<250-300 mg

- **Reduzca su ingreso de carne roja y huevos** para reducir sus grasas saturadas y colesterol. Toma leche y yogurt que sea sin o bajo en grasa.



- Limite comida frita y usa aceites saludables para cocinar, como aceite de verduras. Aumenta la cantidad de fibra que comes. Una dieta alta en fibra puede bajar niveles de colesterol por 10%.



- **Chequea su historia familiar de colesterol alto.** Tienes un riesgo más alto a causa de sus genéticos? Entonces, hay que reducir su riesgo con una buena dieta y mucho ejercicio.
- **Pierde más peso.** Perder 10% de su masa corporal puede bajar tanto su riesgo de hiperlipidemias.
- **Deja de fumar.**

