

COLESTEROL

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia cerosa similar a la grasa producida por el hígado. El colesterol ayuda a construir las membranas celulares y se utiliza para producir hormonas, como el estrógeno y la testosterona, y vitamina D.

Los hombres adultos pueden no pensar en lo que el colesterol significa para los niños, pero la enfermedad cardíaca tiene sus raíces en la infancia. Los niveles altos de colesterol en los niños pueden aumentar sus probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares en la edad adulta.

¿De Dónde Proviene el Colesterol?

El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita. Pero el colesterol también proviene de algunos de los alimentos que consumimos. Los alimentos que son altos en grasas saturadas y grasas trans también pueden aumentar la producción de colesterol por parte del hígado.

Estos alimentos de origen animal contienen colesterol:

- yemas de huevo
- carne de res
- carne de pollo y otras aves
- pescado y mariscos
- productos lácteos (incluyendo leche, queso y helado)



Source: healthykids.org

Los alimentos de origen vegetal, como las verduras, frutas y cereales, no contienen colesterol.

¿Cuáles son los Tipos de Colesterol?

El colesterol en la sangre no se mueve por el cuerpo por sí solo. Se combina con proteínas para viajar a través del torrente sanguíneo. El colesterol y la proteína que viajan juntos se llaman **lipoproteínas**.

La lipoproteína de baja densidad (LDL) y la **lipoproteína de alta densidad (HDL)** son las lipoproteínas más comúnmente mencionadas.

Niveles altos de LDL y niveles bajos de HDL aumentan el riesgo de una persona de padecer enfermedades del corazón.

¿Qué Causa el Colesterol Alto?

Tres cosas principales contribuyen a los niveles altos de colesterol:

- Dieta: consumir una dieta alta en grasas, particularmente grasas saturadas y grasas trans
- Herencia: tener un parentesco o familiar cercano con colesterol alto
- Obesidad: tener una dieta pobre y no hacer ejercicio

Las personas que son físicamente activas, comen alimentos saludables, no tienen antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedades del corazón, y no tienen sobrepeso tienen menos probabilidades de tener colesterol alto.



Cómo Mantener Niveles Saludables de Colesterol

- Lleve una dieta saludable para el corazón: Consuma abundantes frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables (como aceite de oliva, frutos secos y aguacates). Limite las grasas saturadas y trans que se encuentran en los alimentos procesados, la carne roja y los lácteos enteros.
- Haga ejercicio regularmente.

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternativos de comunicación o información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCRC%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

