

# Colesterol

## ¿Qué es?

El colesterol es una **sustancia cerosa, similar a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo**. El colesterol es producido por el cuerpo (principalmente por el hígado) y también se ingiere a través de los alimentos, lo que se llama “dieta de colesterol”.

El cuerpo humano produce todo el colesterol que necesita, por lo que no es necesario que obtenga colesterol a través de los alimentos.

## ¿Dónde se encuentra?

El colesterol dietético se encuentra **únicamente en productos de origen animal**, que incluyen:

- Grasa de res (como el sebo), grasa de pollo y grasa de cerdo (manteca de cerdo)
- Lácteos (como la leche, el queso y el yogur)
- Yemas de huevo
- Carnes rojas y de aves
- Carnes procesadas rojas y de aves (como el tocino, los perros calientes, el charqui, algunos fiambres y las salchichas)
- Crustáceos (como la langosta y los camarones)
- Productos para untar (como la manteca, el queso crema y la crema agria)

## ¿Qué hace?

- El colesterol es un componente estructural de las membranas de las células.
- El colesterol es necesario para la producción de bilis, un fluido producido por el hígado que ayuda a la digestión de la grasa en el intestino.
- El colesterol se usa para producir vitamina D y determinadas hormonas, como el estrógeno y la testosterona.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Información de salud

- Muchos alimentos con mayor contenido de colesterol alimentario tienen, por lo general, mayor contenido de grasa saturada, y las dietas con mayor contenido de grasa saturada se asocian con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- Las *Recomendaciones alimentarias para los estadounidenses* aconsejan mantener una ingesta de colesterol alimentario **tan baja como sea posible** mientras se lleva una dieta saludable.

## Colesterol en sangre

El colesterol (producido por el cuerpo y proveniente de los alimentos) circula en la sangre y es transportado por unas partículas llamadas lipoproteínas, que contienen tanto lípidos (grasa) como proteína. Existen diversos tipos de lipoproteínas y la cantidad que tenga una persona de cada una es uno de los muchos factores que determina su riesgo de enfermedad cardiovascular.

- **El colesterol LDL (proteína de baja densidad)** se suele llamar colesterol “malo”. Es la forma en la que el colesterol es transportado por el hígado *hacia las arterias y los tejidos del cuerpo*. Los mayores niveles de colesterol LDL en la sangre pueden conducir a una acumulación de colesterol dentro de las paredes de las arterias. Esta acumulación puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- **El colesterol HDL (proteína de alta densidad)** se suele llamar colesterol “bueno”. Es la forma en la que el colesterol viaja desde los tejidos del cuerpo *de regreso al hígado*, donde se desintegra y se elimina. Los mayores niveles de colesterol HDL en sangre pueden ayudar a prevenir la acumulación de colesterol en las arterias reduciendo el desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

## ✓ Pasos a seguir

### para controlar el colesterol en su dieta

Utilice la etiqueta de **Información Nutricional** como una herramienta para controlar el consumo de colesterol. La etiqueta de Información Nutricional en los envases de alimentos y bebidas muestra la cantidad en miligramos (mg) y el valor porcentual diario (%VD) de colesterol por porción de alimento.

**El valor diario de colesterol es menor a 300 mg.**

- Compare y elija alimentos para recibir menos del 100% del valor diario de colesterol cada día. Y recuerde:
  - El 5% del valor diario o menos de colesterol por porción se considera bajo.
  - 20% del valor diario o más de colesterol por porción se considera alto.
- Pruebe las fuentes de proteínas de mariscos y de origen vegetal (como las legumbres, los guisantes o chícharos, las lentejas, el tofu y otros productos de soya, y los frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes rojas y de aves.
- Elija cortes magros de carnes rojas y de aves. Quitele la grasa a las carnes rojas antes o después de cocinarlas y quite la piel de las carnes de aves antes de comerlas.
- Sustituya los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa al 1% y/o las versiones sin lactosa y las bebidas de soya fortificadas por productos lácteos enteros y con un contenido reducido de grasa al 2%.
- Cocine y hornee más a menudo con aceites líquidos de origen vegetal, ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (como el aceite de canola y de oliva) en lugar de las grasas ricas en grasa saturada (como la mantequilla, la manteca de cerdo, manteca vegetal y aceite de coco).
- Opte por alimentos que no contengan colesterol y grasa saturada, como las legumbres, los guisantes o chícharos, las lentejas, las frutas, los vegetales y los granos enteros.