

Blood Cholesterol

What is cholesterol?

Cholesterol is a soft, waxy substance found among the lipids (fats) in the bloodstream and in all your body's cells. A high level of cholesterol in the blood is a major risk factor for coronary heart disease.

Sources of cholesterol

Cholesterol comes from two sources. It is produced in your body and found in foods that come from animals, such as meats, poultry, fish, seafood and dairy products. Foods from plants (fruits, vegetables, grains, nuts and seeds) do not contain cholesterol.

What is the normal blood cholesterol level?

Reference ranges (from American Heart Association)	Recommendation
Desirable : <200 mg/dl	You may need to contact your Physician for further discussion if you have a borderline or high level of cholesterol.
Borderline : 200-239 mg/dl	
High risk : > 240 mg/dl	

Simple Tips to prevent high blood cholesterol level:

1. Reduce the total amount of fat in your diet. Eat more vegetables and dietary fibers.
2. Reduce the intake of cholesterol-rich foods, such as lobster, oyster, shrimp, liver and egg yolk.
3. Participate in regular body exercise.



Colesterol en la sangre

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia suave, de consistencia parecida a la cera que se encuentra entre los lípidos (grasas) en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo. Un nivel alto de colesterol en la sangre es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas coronarias.

Fuentes de el colesterol

El colesterol proviene de dos fuentes. Se produce en el cuerpo y se encuentra en alimentos que provienen de animales, como carnes, aves, pescados y productos lácteos. Los alimentos que provienen de las plantas (frutas, verduras, granos, nueces y semillas) no contienen colesterol.

¿Cuál es el nivel normal de colesterol en la sangre?

Límites de referencia (de la American Heart Association)	Recomendación
Deseable : <200 mg/dl	Podría ser necesario comunicarse con su médico para hablar más del tema si está en el nivel de colesterol límite o de alto riesgo.
Límite : 200-239 mg/dl	
Alto riesgo : > 240 mg/dl	

Consejos sencillos para evitar el nivel alto de colesterol en la sangre :

1. Reduzca la cantidad total de grasa en su dieta. Coma más verduras y fibra.
2. Reduzca la cantidad de comidas altas en colesterol, como langosta, ostiones, camarones, hígado y yema de huevo.
3. Participe en ejercicios físicos regularmente.

