

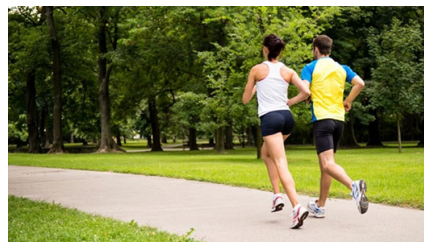
Actividad física apropiada

Para obtener los beneficios de la actividad física no es necesario correr una maratón, sin embargo cada uno de nosotros podemos ajustarla a nuestras características personales dependiendo de que esta actividad sea:

Actividad ligera: Mientras se adapta a la actividad física, intente hacer algo ligero, 40 minutos como andar despacio

Actividad de intensidad moderada: Caminar a 10 minutos/kilómetro, arreglar el jardín, hacer bicicleta, patinar, o bailar.

Actividad de alta intensidad: Correr 30 minutos, subir cuesta arriba cargado, jugar al baloncesto, fútbol, natación.



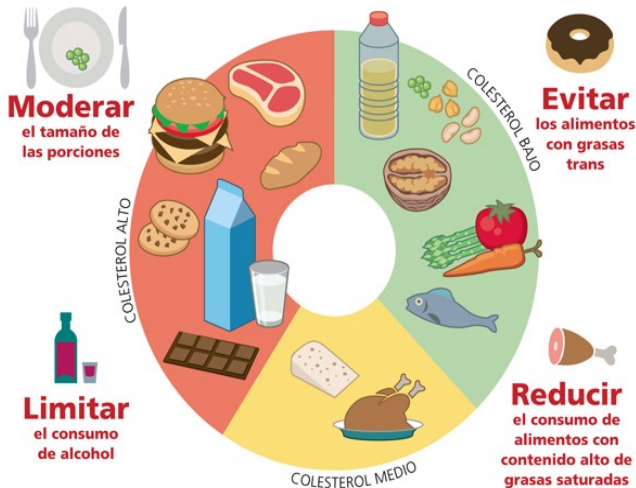
¿QUÉ PUEDE AUMENTAR MI RIESGO DE COLESTEROL ALTO?

Varias cosas pueden aumentar su riesgo de colesterol alto:

Su edad: Sus niveles de colesterol tienden a aumentar a medida que envejece. Aunque es menos común, personas jóvenes, incluyendo niños y adolescentes, pueden también tener colesterol alto.

Historia familiar: El colesterol alto puede correr en familias.

Peso: Tener sobrepeso u obesidad aumenta su nivel de colesterol.



AREA DE NUTRICIÓN

PS. LIC. NUTRICIÓN GUERRERO TAPIA
JOSÉ ARMANDO

PS. LIC. NUTRICIÓN ROJAS VALDEZ LUIS
ENRIQUE

HORARIOS: 07:00 AM – 15:00 PM

12:00 PM – 20:00 PM



HIPERCOLESTEROLEMIA

El colesterol es una sustancia grasa que se encuentra en el organismo y que es necesaria para la realización y regulación de funciones como la formación de los ácidos biliares u hormonas (como las sexuales o las tiroideas). Sin embargo, aunque es necesario, sus cifras elevadas son también un factor de riesgo de determinadas enfermedades cardíacas.

	Colesterol total	Colesterol malo (LDL)	Colesterol bueno (HDL)
Aceptable	Menos de 170 mg/dl	Menos de 110 mg/dl	Más de 35 mg/dl
Límite	170 a 199 mg/dl	110 a 129 mg/dl	Menos de 35 mg/dl
Alto	200 mg/dl o más	130 mg/dl o más	Más de 60 mg/dl

La hipercolesterolemia se produce cuando la presencia de colesterol en sangre está por encima de los niveles considerados normales. Este aumento está asociado a problemas coronarios, el tipo de dieta, el sexo de la persona y el estilo de vida.

CAUSAS

Entre los factores que influyen en el incremento del nivel de colesterol se encuentran:

- **Dietas inadecuadas:** La ingesta abusiva de grasas animales (carnes rojas, embutidos, manteca o mantequilla) El consumo excesivo de estos alimentos incrementa las concentraciones de colesterol en la sangre y la acumulación de este en venas y arterias que provocan una obstrucción la cual es dañina para la salud ya que este puede desencadenar distintas enfermedades. (ATEROESCLEROSIS, QUE PUEDE PROVOCAR TROMBOS, EMBOLIAS, INFARTOS).

ENFERMEDADES HEPÁTICAS HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO (HGNA)

El hígado graso no alcohólico (HGNA) es la enfermedad hepática crónica más común, sin una historia de consumo significativo de alcohol. Esta patología está frecuentemente asociada con la presencia de obesidad, resistencia a la insulina y otras características del síndrome metabólico.

Síndrome Metabólico



PREVENCIÓN

Según la Fundación del Corazón, la hipercolesterolemia se puede prevenir siguiendo las siguientes recomendaciones:

Alimentación: Mantener una dieta equilibrada incluyendo cada grupo de alimentos (frutas, verduras, alimentos de origen animal, aceites, grasas, leguminosas, cereales) es fundamental para evitar que los niveles de colesterol aumenten. Para ello es fundamental evitar el consumo de grasas saturadas.

- Vigile su peso: si presenta sobrepeso u obesidad procure bajar de peso hasta alcanzar su peso ideal.
- Recuerde que la forma más rápida de bajar de peso es reduciendo el consumo de las grasas y mantener un plan de alimentación saludable.
- Mantenga hábitos alimenticios saludables con un consumo mayor de vegetales, frutas, verduras, alimentos ricos en fibra.
- Reduzca el nivel de tensión y estrés en su vida.