



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°1 MARZO 2015

www.sanidadnaval.cl



Colesterol, el bueno y el malo

El Colesterol es una sustancia de origen animal presente en todos los seres vivos. La mayor parte del colesterol presente en el cuerpo se produce en el hígado (70%) y el resto proviene de la absorción de los alimentos en el intestino (30%). Se encuentra presente en alimentos altos en grasa como hígado, embutidos, cecinas, leche entera, mantequilla y crema, entre otros alimentos.



Tipos de Colesterol *Existen dos tipos de Colesterol:*

- **El Colesterol LDL** llamado “**Colesterol Malo**” porque en concentraciones elevadas se asocia directamente a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. El Colesterol Malo se deposita en las paredes arteriales, causando la formación de una sustancia dura y gruesa denominada placa. Con el tiempo estas placas de colesterol hacen que las paredes de las arterias se engrosen y se estrechen, dando lugar a la llamada “Aterosclerosis”.
- **El Colesterol HDL** se le llama “**Colesterol Bueno**” porque previene la aterosclerosis al ser capaz de extraer el colesterol de las paredes arteriales y eliminarlo a través del hígado.

¿Qué son los Triglicéridos?

Los Triglicéridos son el principal tipo de grasa transportada por el organismo. Luego de comer, el organismo digiere las grasas de los alimentos y libera triglicéridos a la sangre. Estos son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa. El hígado también produce triglicéridos y cambia algunos a colesterol. El hígado puede cambiar cualquier fuente de exceso de calorías en triglicéridos. Recuerde que los alimentos que contienen carbohidratos como papas, arroz, fideos, pan blanco, pasteles, tortas, galletas y maíz, también nos aportan colesterol.

¿Por qué debemos controlar el Colesterol?

Los niveles altos de colesterol LDL, constituye un factor de riesgo fundamental en el desarrollo de las enfermedades coronarias, y su reducción disminuye de forma significativa el riesgo de padecer un problema cardiovascular. Para reducir el colesterol es conveniente llevar una dieta equilibrada, dejar de fumar, hacer ejercicio y tomar los medicamentos que su médico considere necesario prescribirle.

Principales alimentos que disminuyen los niveles de colesterol

Peras: ricas en fibra, ayudan a reducir peso y a eliminar el colesterol, sus azúcares resultan muy tolerables a las personas con Diabetes Mellitus e Hipertensión Arterial.

Manzanas: Su alto contenido de fósforo y su riqueza en fibra soluble resultan fundamentales en el control de colesterol.

Avena: Posee contenido muy elevado en fibra soluble y omega 6.

Chía: La fibra que contiene la semilla tiene efectos en la disminución de la absorción del colesterol que ingerimos con la dieta.

Nueces: Destaca su contenido de aceite vegetal, poliinsaturados, de probado efecto en la reducción de los niveles de colesterol en la sangre.

Ajo, cebolla y puerros: Poseen propiedades antitrombóticas (no formación de coágulos en la sangre), por lo que resulta muy adecuado para fluidificar la circulación sanguínea.

Arándanos: Este alimento previene la oxidación del colesterol y fluidifica la sangre.



Fuente: HOSPMAG.

Director Responsable : CN SN Julio Lagos Kretschmer
Sub Director: CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl