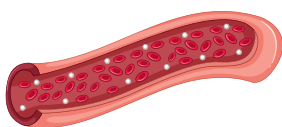


Todo lo que debes saber del colesterol



¿Sabías que hay un colesterol bueno y uno malo en tu cuerpo?



COLESTEROL BUENO

HDL, recoge el colesterol sobrante de las arterias para llevarlo al hígado para su eliminación.



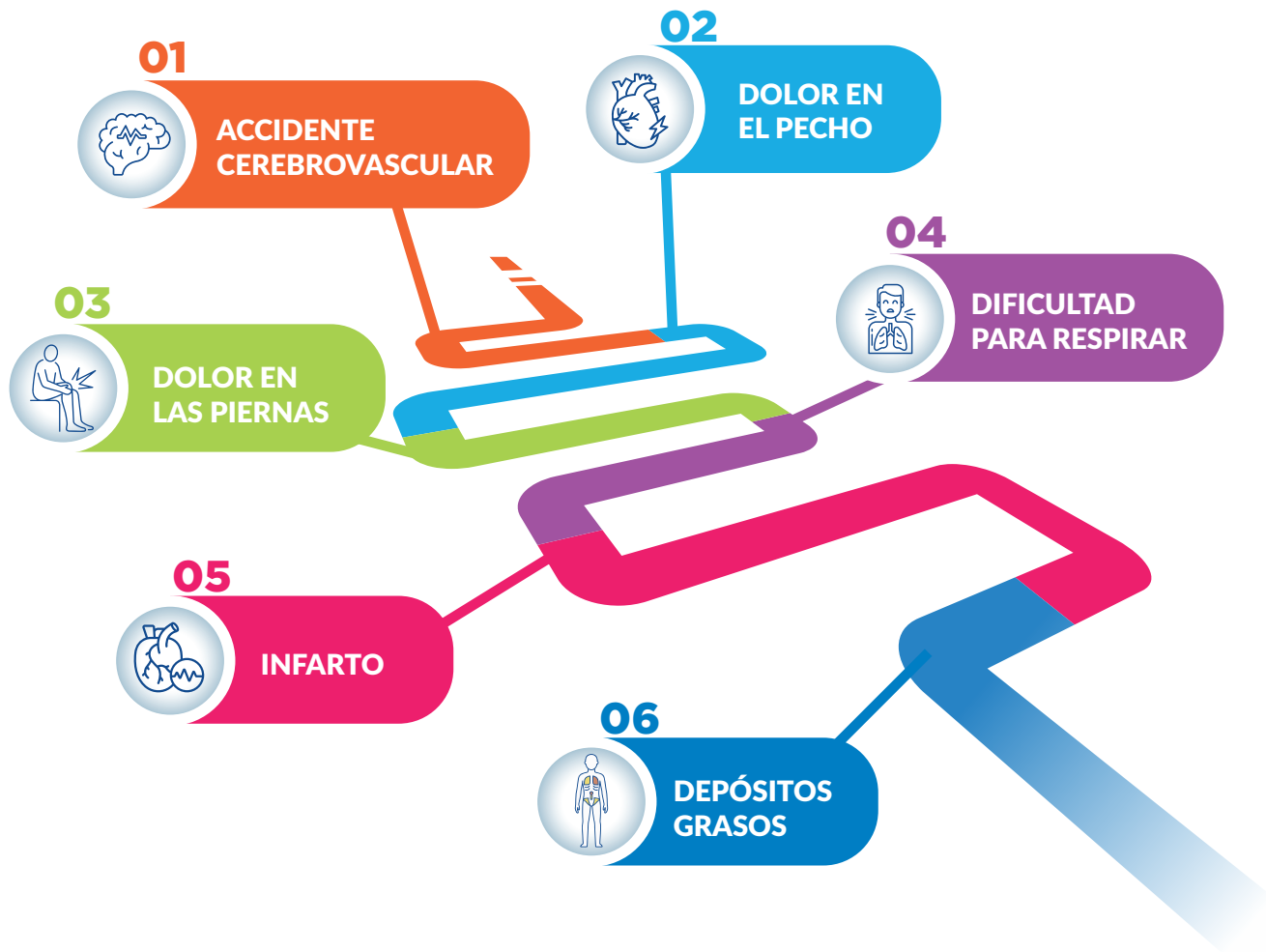
COLESTEROL MALO

LDL, transporta el colesterol desde el hígado a todas las células del cuerpo. Cuando hay exceso se deposita en las paredes de las arterias.

Mitos y realidades

 	Mito 1: Alimentos con colesterol elevan el colesterol sanguíneo	 	Realidad 1: Grasas saturadas y trans tienen mayor impacto
 	Mito 2: Dieta desequilibrada es la única causa	 	Realidad 2: Sedentarismo, obesidad, estrés, tabaquismo, genética
 	Mito 3: No comer huevos si tienes colesterol alto	 	Realidad 3: Impacto mínimo de los huevos
 	Mito 4: El colesterol es malo para el cuerpo 8%	 	Realidad 4: Esencial para funciones corporales

Manifestaciones del colesterol alto



¿Cómo reducir el colesterol de manera efectiva?

