

## Què cal saber sobre el colesterol

- ✚ El colesterol és un dels principals factors de risc de les malalties cardiovasculars. Però no sempre és dolent, sinó que també és necessari.
- ✚ Cal diferenciar el colesterol de la sang (produït pel propi organisme de forma natural) del colesterol dels aliments.
- ✚ Quan ens referim als aliments, hem de tenir en compte que té efectes més nocius la ingesta d'aliments rics en greixos saturats que el propi colesterol.
- ✚ Contenen colesterol els aliments d'origen animal: vísceres, carns i embotits, nata i mantega, brioixeria i pastisseria (si porten com a ingredients lactis o greixos animals i ou).
- ✚ Ni l'oli d'oliva ni els olis de llavors, com el de gira-sol, contenen colesterol, ja que són d'origen vegetal.



## Recomanacions per mantenir una dieta saludable

- ✚ Limitar la ingesta de colesterol a menys de 300 mg/dia.
- ✚ Consumir sobretot greix procedent de l'oli d'oliva.
- ✚ Augmentar el consum d'aliments rics en antioxidants naturals (aliments vegetals en general).
- ✚ Consumir fruites, llegums i algues, ja que la fibra que contenen impedeix l'absorció del colesterol i els greixos.

