

## Qué hay que saber sobre el colesterol

- ✚ El colesterol es uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Pero no siempre es malo, sino que también es necesario.
- ✚ Hay que diferenciar el colesterol de la sangre (producido por el propio organismo de forma natural) del colesterol de los alimentos.
- ✚ Cuando nos referimos a los alimentos, hemos de tener en cuenta que tiene efectos más nocivos la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas que el propio colesterol.
- ✚ Contienen colesterol los alimentos de origen animal: vísceras, carnes y embutidos, nata y mantequilla, bollería y pastelería (si llevan como ingredientes lácteos o grasas animales y huevo).
- ✚ Ni el aceite de oliva ni los aceites de semillas, como el de girasol, contienen colesterol, ya que son de origen vegetal.



## Recomendaciones para mantener una dieta saludable

- ✚ Limitar la ingesta de colesterol a menos de 300 mg/día.
- ✚ Consumir preferentemente grasa procedente del aceite de oliva.
- ✚ Aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes naturales (alimentos vegetales en general).
- ✚ Consumir frutas, verduras y algas, ya que la fibra que contienen impide la absorción del colesterol y las grasas.

