

## Cholesterol

**What is Cholesterol?** Cholesterol is a waxy substance produced by your liver and found in your blood. It is obtained by eating animal products such as meat, dairy, and eggs. Eating large amounts of saturated fat, trans fat and sugars can raise cholesterol levels. Your body needs cholesterol to build healthy cells, but high levels of cholesterol can increase your risk of heart disease.

**Are there different types of cholesterol?** Yes, there are two types of Cholesterol. HDL is a High-density lipoprotein and LDL is low-density lipoprotein. HDL is the "good" cholesterol and LDL, is the "bad" cholesterol.

**Why is LDL called Bad Cholesterol?** LDL is called bad cholesterol because this waxy substance sticks to the walls of the arteries and causes heart disease which leads to strokes and heart attacks.

**How is HDL good cholesterol?** HDL is called good because it travels through the body in the blood and picks up excess cholesterol and takes it back to the liver for processing and then we eliminate it from the body. For example, HDL is like a vacuum cleaner going through your house picking up particles on the floor that then goes into a container or bag before discarding it.

### What are the risk factors that can increase your risk of unhealthy cholesterol levels?

**Poor Diet.** Eating too much-saturated fat or trans fats can result in unhealthy cholesterol levels. Saturated fats are found in fatty cuts of meat and full-fat dairy products. Trans fats are often found in packaged snacks or desserts.

**Obesity.** Having a body mass index (BMI) of 30 or greater puts you at risk of high cholesterol.

**Lack of exercise.** Exercise helps boost your body's HDL, the "good," cholesterol

**Smoking.** Cigarette smoking may lower your level of HDL, the "good," cholesterol.

**Alcohol.** Drinking too much alcohol can increase your total cholesterol level.

**Age.** Even young children can have unhealthy cholesterol, but it's much more common in people over 40. As you age, your liver becomes less able to remove LDL cholesterol.

### Here are 10 tips to lower cholesterol with your diet and help reduce your risk of heart disease.

- 1. Eat foods rich in Soluble Fiber.** Soluble fiber lowers cholesterol by preventing the reabsorption of bile in your gut, which leads to the excretion of bile in the feces.
- 2. Eat more fruits and vegetables.** Eating at least four servings of fruits and vegetables daily can lower LDL cholesterol levels and reduce LDL oxidation, which may reduce your risk of heart disease.
- 3. Cook with herbs and spices.** Herbs and spices contain antioxidants that prevent LDL cholesterol from oxidizing.
- 4. Eat a variety of Unsaturated Fats.** Foods like avocados, olives, fatty fish, and nuts contain ample heart-healthy unsaturated fats, so it's beneficial to eat them regularly.
- 5. Avoid Trans Fats.** In 2018, trans fats were banned from use in restaurants and processed foods sold in the USA. Trans fats are linked to higher LDL cholesterol levels and increased risk of heart disease.
- 6. Eat fewer added sugars.** Eating sugar like fructose increases the number of small dense oxidized LDL Cholesterol particles which contribute to heart disease. So, do not eat foods with added sugars.
- 7. Try to eat a Mediterranean-Style Diet.** This diet includes many cholesterol-lowering foods and avoids foods that raise cholesterol levels. This diet is little to no meat, and no dairy, and includes foods like olive oil, fruits, vegetables, nuts, grains, and fish.
- 8. Eat more soy.** Soy contains plant-based proteins that can reduce LDL cholesterol levels lowering your risk of heart disease.
- 9. Drink Green Tea.** Green Tea is rich in antioxidants which can prevent LDL cholesterol from oxidizing and forming plaques.
- 10. Try cholesterol-lowering supplements.** Niacin 1-6 grams, Psyllium husk, and L-carnitine all lower LDL cholesterol levels.

# Colesterol

**¿Qué es el colesterol?** El colesterol es una sustancia cerosa producida por el hígado y que se encuentra en la sangre. Se obtiene comiendo productos animales como carne, lácteos y huevos. Comer grandes cantidades de grasas saturadas, grasas trans y azúcares puede elevar los niveles de colesterol. Su cuerpo necesita colesterol para construir células sanas, pero los altos niveles de colesterol pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca.

**¿Existen diferentes tipos de colesterol?** Sí, hay dos tipos de colesterol. HDL es una lipoproteína de alta densidad y LDL es lipoproteína de baja densidad. HDL es el colesterol "bueno" y LDL, es el colesterol "malo".

**¿Por qué el LDL se llama colesterol malo?** LDL se llama colesterol malo porque esta sustancia cerosa se adhiere a las paredes de las arterias y causa enfermedades del corazón que conducen a accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

**¿Cómo es el colesterol bueno HDL?** El HDL se llama bueno porque viaja a través del cuerpo en la sangre y recoge el exceso de colesterol y lo lleva de vuelta al hígado para su procesamiento y luego lo eliminamos del cuerpo. Por ejemplo: HDL es como una aspiradora que pasa por su casa recogiendo partículas en el piso que luego entran en un recipiente o bolsa antes de desecharla.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo que pueden aumentar su riesgo de niveles de colesterol poco saludables?

**Mala alimentación.** Comer demasiadas grasas saturadas o grasas trans puede resultar en niveles de colesterol poco saludables. Las grasas saturadas se encuentran en los cortes grasos de carne y productos lácteos enteros. Las grasas trans a menudo se encuentran en bocadillos o postres envasados.

**Obesidad.** Tener un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más lo pone en riesgo de colesterol alto.

**Falta de ejercicio.** El ejercicio ayuda a aumentar el HDL de su cuerpo, el colesterol "bueno"

**Tabaquismo.** Fumar cigarrillos puede reducir su nivel de HDL, el colesterol "bueno".

**Alcohol.** Beber demasiado alcohol puede aumentar su nivel de colesterol total.

**Edad.** Incluso los niños pequeños pueden tener colesterol no saludable, pero es mucho más común en personas mayores de 40 años. A medida que envejece, su hígado se vuelve menos capaz de eliminar el colesterol LDL.

## Aquí hay 10 consejos para reducir el colesterol con su dieta y ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

- 1. Coma alimentos ricos en fibra soluble.** La fibra soluble reduce el colesterol al prevenir la reabsorción de bilis en el intestino, lo que conduce a la excreción de bilis en las heces.
- 2. Coma más frutas y verduras.** Comer al menos cuatro porciones de frutas y verduras al día puede reducir los niveles de colesterol LDL y reducir la oxidación de LDL, lo que puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- 3. Cocine con hierbas y especias.** Las hierbas y especias contienen antioxidantes que evitan que el colesterol LDL se oxide.
- 4. Coma una variedad de grasas insaturadas.** Los alimentos como los aguacates, las aceitunas, los pescados grasos y las nueces contienen abundantes grasas insaturadas saludables para el corazón, por lo que es beneficioso comerlas regularmente.
- 5. Evite las grasas trans.** En 2018, se prohibió el uso de grasas trans en restaurantes y alimentos procesados vendidos en los Estados Unidos. Las grasas trans están relacionadas con niveles más altos de colesterol LDL y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.
- 6. Coma menos azúcares añadidos.** Comer azúcar como la fructosa aumenta el número de pequeñas partículas densas de colesterol LDL oxidado que contribuyen a la enfermedad cardíaca. Por lo tanto, no coma alimentos con azúcares añadidos.
- 7. Trate de comer una dieta de estilo mediterráneo.** Esta dieta incluye muchos alimentos para reducir el colesterol y evita los alimentos que elevan los niveles de colesterol. Esta dieta es poca o ninguna carne, y no es lácteos, e incluye alimentos como aceite de oliva, frutas, verduras, nueces, granos y pescado.
- 8. Coma más soja.** La soja contiene proteínas de origen vegetal que pueden reducir los niveles de colesterol LDL, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- 9. Bebe té verde.** El té verde es rico en antioxidantes que pueden evitar que el colesterol LDL se oxide y forme placas.
- 10. Pruebe los suplementos para reducir el colesterol.** La niacina 1-6 gramos, la cáscara de psyllium y la L-carnitina reducen los niveles de colesterol LDL.

Meals on Wheels South Florida is funded under the Older Americans Act and Fair Share Dollars from local municipalities through the State of Florida's Department of Elder Affairs and The Area Agency on Aging of Broward County. The generous support from The Jim Moran Foundation, Jewish Federation of Broward, United Way of Broward, the Children's Services Council, the cities of Tamarac and Pompano and Private Donations allows us to provide meals and services to those in most immediate need who would otherwise be placed on the ever-growing waiting list for home-delivered meals. A copy of the official registration and financial information may be obtained from the division of consumer services by calling toll free within the state. Registration does not imply endorsement, approval, or recommendation by the state. Human Services Network, Inc. D/B/A/ Meals on Wheels South Florida, Florida Department of Agriculture & Consumer Services Registration Number: 01331.