American Heart Association.

Diabetes tipo 2 y colesterol

Las personas con diabetes tienden a presentar niveles más bajos de colesterol "bueno" (HDL) y más altos de colesterol "malo" (LDL), lo que aumenta el riesgo de que sufran enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales. Lo que comes puede afectar tu colesterol.

Los alimentos que consumes pueden afectar tus niveles de colesterol. Estas son 3 formas de mejorar tus niveles de colesterol:

- **Aumentar el consumo de fibra**
- **Aumentar el consumo de grasas saludables**
- **Disminuir el consumo de grasas poco saludables**

Fibra:

- Frutas
- Verduras sin almidón
- Cereales integrales

Grasas saludables:

- Pescado
- Frutos secos
- Aguacates
- Aceite de canola

Grasas poco saludables:

- Mantequilla
- Manteca vegetal
- Aceite de coco
- Aceite de palma

¡Y hay más cosas que puedes hacer!

Mantenerte activo

Alcanzar o mantener un peso saludable

Tomar los medicamentos según las indicaciones del médico

No fumar

Disminuir el consumo de alcohol

SI TIENES DIABETES, HAY MUCHAS MÁS COSAS QUE PUEDES HACER PARA REDUCIR TU RIESGO DE SUFRIR UN ATAQUE O DERRAME CEREBRAL.

Habla con tu doctor sobre los siguientes pasos. No estás solo en esto.

© 2025 American Heart Association, 501(c)(3), organizacion sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Citas disponibles previa solicitud.