

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**

¡Y hay más cosas que puedes hacer!



Mantenerse activo



Alcanzar o mantener un peso saludable



Tomar los medicamentos según las indicaciones del médico



No fumar



Disminuir el consumo de alcohol

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

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. Encuentra las respuestas a tus preguntas y únete a esta iniciativa en el siguiente sitio web:

KnowDiabetesbyHeart.org/join