

# 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!**



Mantenerte 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](https://www.knowdiabetesbyheart.org/join).