



C.E.I.P. LLANOS DE MARIN. La alimentación y el colesterol

El colesterol es una sustancia que nuestras células necesitan para fabricar sus membranas; por eso es normal que en la sangre haya siempre cierta cantidad de colesterol disponible.

Muchos productos alimentarios de origen industrial, como los relacionados con la bollería o con los aperitivos fritos, contienen gran cantidad de grasas. Al ingerir estas grasas, aumenta el colesterol en nuestra sangre. El colesterol puede depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos y taponarlos, dificultando el paso de la sangre.

Por eso es mucho más sano evitar esos productos, y tomar en cambio alimentos como jamón, queso, fruta, lácteos, frutos secos... en los alimentos que tomamos a media mañana.

- [Escribe la receta de un bocadillo apetitoso y sano para el recreo.](#)

