



Tu amigo el colesterol

Dr. Carlos Jaramillo

Fecha de publicación:
16/05/2026

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

¿Y si el colesterol no fuera el malo de esta historia?

¿Y si el colesterol no fuera el malo de esta historia?

Durante años nos dijeron que el colesterol era el enemigo. Que había que bajarlo, combatirlo, eliminarlo. Que era el culpable silencioso de los infartos, las arterias tapadas y la muerte prematura. Y mientras repetíamos ese discurso sin cuestionarlo, seguíamos enfermando.

En *Tu amigo el colesterol*, el doctor Carlos Jaramillo nos invita a revisar una de las creencias más arraigadas —y mal entendidas— de la medicina moderna. Con rigor científico y un lenguaje claro, explica qué es realmente el colesterol, por qué lo necesitamos para vivir y qué ocurre en nuestro cuerpo cuando sus niveles se alteran.

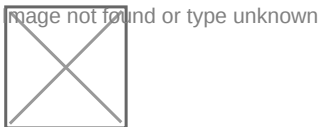
Este libro nos enseña a mirar más allá de los números, a entender el contexto metabólico, la inflamación, el estrés, la alimentación, el sueño y los hábitos que determinan la salud de nuestras arterias.

Acá se desmontan mitos, se aclaran confusiones y se ofrecen herramientas prácticas para recuperar el equilibrio, poder leer nuestros exámenes con criterio y tomar decisiones informadas junto a nuestro médico. Porque entender al colesterol es, en realidad, entendernos mejor.

“Cuando comencé a leer *Tu amigo el colesterol*, supe que estábamos ante un “golazo”. La enfermedad más común de la humanidad, explicada de una forma que hasta mi tía Ana quedaría fascinada”.

Esteban Larronde, médico cardiólogo

@esteban_larronde



Dr. Carlos Jaramillo

El **Dr. Carlos Jaramillo** es médico de la Universidad de La Sabana y del Instituto de Medicina Funcional (IFM) en Estados Unidos. Tiene especialidades en Antiedad (A4M) y Fisiología y Bioquímica Clínica (Universidad de Harvard). Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fuera su maestro en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación en la Universidad de Yale.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional en el territorio hispano y tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Trabaja como docente y asesor en investigación y desarrollo para empresas multinacionales de alimentos. Es *speaker*, autor, *instagramer* de medio tiempo, cocinero aficionado, esposo y padre orgulloso. Su pasión es encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión, “educar con ciencia” al mayor número de personas posible.