

**Fecha de publicación:**  
29/05/2026

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:**  
stephanie.campi@planeta.com.uy

# Tu amigo el colesterol

**Dr. Carlos Jaramillo**

¿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 enfermándonos.

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

Image not found or type unknown



## Dr. Carlos Jaramillo

**Dr. Carlos Jaramillo** se graduó de Medicina de la Universidad de La Sabana en Colombia y se certificó como médico funcional (IFMCP) en los Estados Unidos. Tiene estudios de posgrado en bioquímica y fisiología clínica de la Universidad de Harvard. Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fue su maestro e inspiración en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación dentro del programa de Cirugía en la Universidad de Yale.

Desde entonces el doctor Jaramillo se ha dedicado a encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión es «educar con ciencia» al mayor número de personas posible, para que se conviertan en maestros de su propia salud.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional, líder en su rama en el territorio hispano. Tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Es investigador, docente, conferenciante y mentor de profesionales de la salud. También es un padre amoroso y dedicado, amante de los perros, deportista, entusiasta del vino y los bonsáis.

Autor de los *bestseller* internacionales *El milagro metabólico* y *El milagro antiestrés*. *COMO* es su tercer libro.

www.drcarlosjaramillo.com

IG: @drcarlosjaramillo