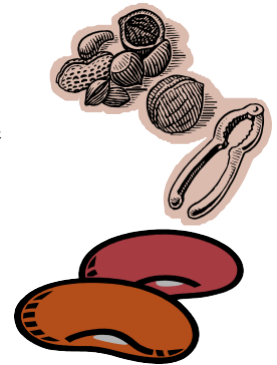


Consejo sobre Colesterol

Dieta

- 1** Coma nueces. Pueden bajar colesterol y son fuentes buenos de protein, especialmente nueces de nogal y almendras. Coma un puñado de estos nueces cada dia.
- 2** Busce para fibra. Patatas, frijoles, chícharos, avenas, y granos enteros son opciones buenos. Busce para la palabra “whole” en los ingredientes.



Carnes



1

Coma más pez. Busce para salmon, sardinas, anchoas y truchas en su tienda de comestibles. Si tiene problemas con obteniendo pez, pida su doctor si puede tomar complementos de aceite de pez. Reduca carne mucha grasas.



2

Quite las grasas de carne antes de cocinarlo. Hilvane con vino o jugo de frutas. Drene grasas de carnes por usando un estante mientras que cocinando. Trate asar a la parilla o asar sino que freír.

Consejos Sobre Colesterol Evite Grasas



- 1 Coma menos mantequilla. Sino que mantequilla use margarina para pasta. Use aceites de verduras que son líquidos como ‘canola’, maíz, y aceitunas para engrasar el sartén y comidas salteadas.



- 2 Cambia a lechería con grasas bajas o no grasas. Evite refrigerios como queso y galletas , sino que trate yogur griego con frutas. Debe comer menos pastas de tiendas.

Haz Ejercicio

- 1 Trate de hacer ejercicio para treinta minutos cada dia. Trate de sudar y aumentar su latido cuando está activo. Debe beber mucho agua cuando haciendo ejercicio.
- 2 Empieza lentamente. Camine cada dia. Puede estacionar su coche más lejos de la tienda, y puede tomar la escalero sino que el ascensor. Luego, puede progresar a tratando y biciclando.



Siempre debe hablar con su proveedor de salud (como su doctor o otro profesional) antes de entrar en una programa de ejercicio.