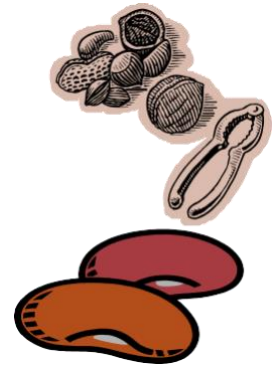


## Consejos sobre Colesterol

### Dieta

- 1** Coma nueces. Pueden bajar colesterol y son fuentes buenos de proteína, especialmente nueces de nogal y almendras. Coma un puñado de estos nueces cada día.
- 2** Elija alimentos con fibra. Patatas, frijoles, chícharos, avenas, y granos enteros son opciones buenos. Busque la palabra “entera” en los ingredientes.



### Carnes



**1**

Coma más pez. Compre salmón, sardinas, anchoas y truchas en su tienda de comestibles. Si tiene problemas obteniendo pez, pregúntale a su doctor si puede tomar complementos de aceite de pez. Reduzca el consumo de carne con muchas grasas.



**2**

Quite las grasas de la carne antes de cocinarlo. Hilvane con vino o jugo de frutas. Drene grasas de carnes usando un colador mientras que cocine. Trate de asar a la parrilla y evite freír las carnes.

## Consejos Sobre Colesterol

### Evite Grasas



- 1 Coma menos mantequilla. En vez de usar 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 productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. 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 por treinta minutos cada día. Trate de sudar y aumentar su latido cuando está activo. Debe beber mucha agua cuando esta haciendo ejercicio.
- 2 Empiece lentamente. Camine cada día. Puede estacionar su coche más lejos de la tienda, y puede tomar la escalera en vez del ascensor. Pronto, podrá progresar a trotar y montar bicicleta.



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