



¡Proteja su corazón - baje su colesterol!

Haga cambios hoy. ¡Está a tiempo!

“Yo sabía que tenía que hacer algo para bajar mi nivel de colesterol alto en la sangre. Poco a poco hice algunos cambios al comprar y preparar los alimentos. Cada día trato de mantenerme activa, camino durante mi hora del almuerzo o salto cuerda con mis hijos. Vale la pena hacer cambios. ¡En tres meses uso dos tallas menos en los vestidos! Y poco a poco está bajando mi nivel de colesterol. ¡Me siento bien!” —*Pilar Crespo*

Siga estos consejos para disminuir su riesgo de tener un nivel alto de colesterol en la sangre.

Coma alimentos saludables para el corazón.

- leche descremada o con 1% de grasa
- helado de yogur bajo en grasa
- quesos bajos en grasa o sin grasa
- pescado
- pavo y pollo sin pellejo
- cortes de carne bajos en grasa
- cereales, pastas, lentejas y frijoles (habichuelas)
- tortillas de maíz, panes
- frutas y vegetales

Escoja sólo de vez en cuando estos alimentos.

- leche con un 2% de grasa
- aceites y margarina
- aguacates (paltas), aceitunas y coco
- nueces

Trate de evitar estos alimentos.

- leche entera o regular
- cremas y helados de leche (mantecados)
- quesos hechos de leche entera

- mantequilla
- cortes de carne con alto contenido de grasa y chicharrones
- chorizos, salchichas y mortadela
- hígado, riñones y otros órganos animales

Trate de evitar estos alimentos.

- yemas de huevo
- manteca, aceite de coco, de palma o de pepita de palma

Manténgase activo físicamente todos los días. ¡Escoja actividades que usted y su familia puedan disfrutar!

- caminar
- hacer ejercicios aeróbicos
- bailar
- trabajar en el jardín
- practicar deportes
- saltar cuerda con sus hijos



Trate de lograr un peso saludable. Siga estos consejos para bajar de peso si tiene sobrepeso. Trate de perder peso despacio.

- Evite las comidas con alto contenido de grasa y calorías.
- Sírvasse porciones pequeñas de comida.
- Coma frutas y vegetales como bocadillos.
- Hornee, ase o hierva sus comidas.
- Manténgase activo todos los días.

¡Tome acción para bajar su colesterol en la sangre! *Más vale prevenir que lamentar.*

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Protect Your Heart-Lower Your Blood Cholesterol -Spanish
Reviewed 3/2008