



1 Elija alimentos de origen vegetal (frutas, vegetales, granos, nueces y semillas), los que no contienen colesterol.



2 Compre productos lácteos de bajo contenido graso o que no contengan grasa cuando haga sus compras de comida.

LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

3 Reserve 30 minutos para actividad física la mayoría de los días de la semana.

3 Cuando coma en un restaurante, evite la comida frita, gratinada, crocante, frita en la sartén, salteada o rellena. Busque comida asada a la parrilla, escalfada, preparada al vapor o asada al horno.

Cómo mantener el colesterol bajo control

4 Cunte el colesterol haciendo uso de las etiquetas de los alimentos; no se exceda de los 200 a 300 mg diarios si sufre de enfermedad cardíaca.

6 Compare las etiquetas de los alimentos para encontrar alimentos que contengan un bajo nivel de colesterol, de grasa saturada y de grasa total, y que no contengan del todo grasas trans por porción.

7 Mantenga las porciones de carne en un tamaño que no exceda el de una baraja de naipes y satisfaga su hambre con platillos acompañantes como ensalada, arroz integral y vegetales.

8 Hágase una prueba de su perfil lipídico completo, es decir sus valores de colesterol total, colesterol de lipoproteínas de baja y alta densidad y triglicéridos.

9 Evite los bocadillos o botanas que en la etiqueta indiquen que contienen aceites parcialmente hidrogenados en los ingredientes.



10 No se exceda de un total de 6 onzas diarias de pescado, carne de ave y carne magra.