

Colesterol – Hoja de Ejercicios



Colesterol - LDL

- Sus números de colesterol indican la cantidad de grasa que esta en su sangre.
- **Colesterol HDL** – grasa buena que ayuda a proteger su corazón
- **Colesterol LDL** – grasa que no es buena, puede bloquear sus arterias y causar derrames cerebrales o ataques del corazón

Su LDL _____

Meta para su LDL _____

Su Próxima cita de Laboratorio
(recuerde de venir en ayunas-
no comer 8 horas antes de su visita) _____

Su próxima cita con su Proveedor
de Salud _____

Su medicamento para el
colesterol _____

Puede bajar su colesterol haciendo cambios en su dieta, siendo mas activo, y tomando sus medicamentos



Reduzca Su Colesterol: Lo Que Puede Hacer!

Elija estos MAS Frecuentemente!

Granos Integrales: 😊

- Avena
- Pan que sea "Whole Wheat"
- Cereales de granos integrales

Buena fuentes de Proteína: 😊

- Pescado
- Pollo o pavo (sin pellejo)
- Carne molida de pavo o "extra lean" carne molida de res (menos que 7% de grasa)
- Cortes de carne de res o puerco baja en grasa
- Claritas del huevo
- Frijoles, lentejas, garbanzos...

Leche o productos de leche bajos en grasa: 😊

- Leche o yogurt "nonfat" o "low fat 1%"
- Helado "nonfat" o "low fat"
- Cuajada o queso baja en grasa con menos que 3 gm grasa por cada onza

Grasas saludables (en cantidades pequeñas): 😊

- Aceite de oliva o canola
- Margarina suave hecho de aceite de canola o maíz
- Aguacate
- Nueces, cacahuates
- Semillas

Alimentos altos en fibra. Estos pueden reducir su colesterol: 😊

- **Frijoles:** Pintos, frijoles negros, lentejas...
 - **Vegetales:** Zanahorias, brócoli, lechuga, tomate, plátano macho, zucchini, coliflor, chayote, repollo, remolacha
 - **Frutas:** Manzanas, naranjas, melón, pera, sandía, mango
 - **Avena** y cebada
-

Elija MENOS de Estos!

Coma menos grasa de animales: 😞

- **Menos carne grasosa:** Tocino, salchicha, bolonga, hot dogs, carne molida, salami, costillas...

Menos leche o queso regular: quesos, helado

(Elija esos baja en grasa o sin grasa)

Limite yemas de huevo: 2-4 veces por semana

Menos menudencias (hígado, riñón, corazón, menudo, ceso, sangre)

Menos cerveza, vino, y alcohol: 2 por día o menos

Coma menos Postres, Entre comidas y Grasas que pueden subir su colesterol: 😞

- Menos pan dulce, donas, pastel, almidones
- Menos tamales, pupusas, chips, chicharrón, pizza
- Menos mantequilla, manteca, crema, margarinas duras, coco, aceite de la palma, comida frita
- Menos soda, refrescos, aguas de fruta, jugos

Baje peso si es sobrepeso. Bajando 10 lb. puede hacer una diferencia en su salud.

Ejercicio puede reducir su colesterol. Hable con su medico sobre un plan de ejercicio para usted.