

Guía para reducir el colesterol

En general, los alimentos altos en colesterol y los productos que contiene grasas saturadas deben evitarse. ¡Cuidado! La etiqueta de un alimento puede decir correctamente "sin colesterol", pero el producto puede contener una gran cantidad de grasa saturada. Algunas grasas no saturadas, si se consumen con moderación, pueden tener un efecto beneficioso sobre el colesterol.



PROCURE

- ✓ Aceites de oliva, cacahuete, maíz, girasol, soya, margarina blanda
- ✓ Pescado, carne magra, pollo sin piel
- ✓ Proteínas vegetales, como los frijoles y las lentejas
- ✓ Leche descremada o al 1% queso con poca grasa (panela, cottage, etc.)
- ✓ Pan integral, pastas, arroz y palomitas de maíz hechas sin aceite
- ✓ Frutas y verduras (excepto coco)
- ✓ Dos claras de huevo en lugar de un huevo entero

EVITE

- ✗ Mantequilla, crema, manteca y cualquier grasa de origen animal
- ✗ Leche entera, cremas no lácteas, cremas batidas, yogurth sin descremar, crema agria, queso de leche entera.
- ✗ Adhesivos hechos con queso, mantequilla y crema. En general, los adhesivos
- ✗ Tocino, salchicha, pato y carne de vísceras (como el hígado)
- ✗ Comidas Fritas
- ✗ Donas, repostería, chocolate, arroz frito, los fideos "chow mein", barras de granola y papas fritas
- ✗ Los mariscos
- ✗ Las yemas de huevo



PARA MANTENERTE SANO:

- Visita regularmente a tu Doctor
- Sigue el tratamiento y los consejos de tu Médico
- Ten un Examen Médico Anual
- La prevención es el mejor camino para la salud

Av. Paseo Tijuana No. 406
Piso 1 Edificio Allen Loyd
Zona Río Tijuana, B.C.
Tels: 683-2902 y 683-5161

www.simnsa.com



GUÍA EDUCATIVA PARA PACIENTES

COMO REDUCIR
LOS NIVELES
DE COLESTEROL

