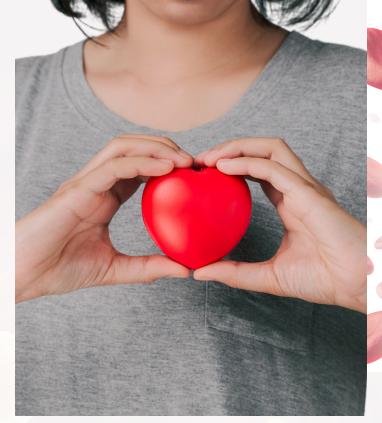
Como puedo mejorar mi colesterol?

Si está leyendo esto, probablemente le importa su salud y como puede desempeñar el colesterol. Ese es un primer paso importante.

El colesterol es una sustancia cerosa. No es inherentemente "malo". Su cuerpo lo necesita para construir células y producir vitaminas y otras hormonas. Pero demasiado colesterol puede representar un problema.

El colesterol proviene de dos fuentes. Su hígado produce todo el colesterol que necesita. El resto del colesterol de su cuerpo proviene de alimentos de origen animal. Por ejemplo, la carne, las aves y los productos lácteos contienen colesterol en la dieta.



Contactanos

(702) 551-2222 2828 E Lake Mead Blvd. N Las Vegas, NV 89030 completemedcarelv@gmail.com www.completefamilycare.com

Brindar un servicio de calidad y una atención médica excelente y asequible



Atender | Proteger | Curar

Dieta para el colesterol

Que deberia comer?

Consentrese en comer alimentos bajos en grasa saturadas y trans, como:

- Variedad de frutas y vegetales
- Variedad de alimentos con granos enteros como pan con granos enteros, cereal, pasta y arroz integral.
 (Al menos la mitad de las porciones deben ser de granos integrales.)
- Productos lactoes sin grasa, con 1 por ciento de grasa o bajos en grasa.
- Ave sin piel y carnes magras cuando elija comer carne roja y cerdo, seleccione opciones etiquetadas como "lomo" y "nalga". Estos cortes generalmente tienen la menor cantidad de grasas
- El pescado grasoso como el salmon, la trucha, el atun blanco y las sardinas. (Coma al menos dos porciones al horno o parrilla cada semana).
- Nueces, semillas, y legumbres (frijoles o guisantes secos).
- Aceites vegetales no tropicales, como aceite de canola, maiz, olivia y girasol

Que debo limitar?

- Alimentos con mucho sodio (sal)
- Dulces y bebidas azucaradas
- Carnes rojas y carnes grasas que no esten desgrasadas
- Carnes procesadas con mucho sodio
- Productos lacteos enteros como la leche entera, la crema, el helado, la manteca y el queso
- Alimentos horneados con grasas saturadas y trans como donas, tortas y galletitas
- Evite alimentos que digan "aceites hidrogenados" en el panel de ingredientes
- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas solidas como la manteca vegetal, margarina en pan y manteca de cerdo.
- Alimentos fritos

Que consejos de cocina debo seguir?

- Agregue variedad de frutas y vegetales a sus comidas.
- Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear aves carnes
- Si elije comer carne, escoja los cortes magros
- No rocie con manteca: utilice vino, jugos de fruta o marinadas
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freir
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar y retire la piel de la carne de aves
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltear comidas
- Sirva porciones mas chicas cuando se trata de platos con muchas calorias
- Use opciones bajas en grasas y sodio en vez de queso comun



