



¿Como puedo disminuir mi colesterol?

Formas de cambiar sus hábitos y mejorar su salud

Disminuir los niveles de colesterol le ayudarán a tener la salud que usted desea. He aquí algunas formas de cambiar sus hábitos para mejorar la salud.

NUEVE cosas que ayudan a mi cuerpo a mantenerse saludable:

1. Coma muchas frutas y vegetales. Usted debería consumir 4 o más porciones de frutas y vegetales todos los días.
2. Como una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos, integrales, y arroz integral).
3. Productos lácteos bajos o libres de grasas.
4. Carne de res sin grasa y carne de aves sin la piel.
5. Alimentos altos en ácidos grasos (omega-3) como atún, o salmón en lata, asados o a la parrilla.
6. Frijoles y guisantes.
7. Nueces y semillas en cantidades limitadas.
8. Aceites vegetales de: canola, maíz, olivo, cártamo, soja.
9. Intente reemplazar la carne de una de sus comidas por algún producto a base de soya como el tofu.

NUEVE cosas que limitan mi salud:

1. Leche entera, crema, queso y helados.
2. Comida rápida.
3. Carbohidratos refinados como arroz blanco, papas y pasta.
4. Carnes procesadas como embutidos, boloña, salami y salchichas.
5. Carnes grasas.
6. Alimentos salados como patatas fritas, embutidos, pizza y aperitivos.
7. Bocados dulces o con altos contenidos de grasas como caramelos, patatas fritas, galletas y postres.
8. Grasa saturadas como mantequilla, margarina, manteca de cerdo u otras materias grasas.
9. Comidas fritas.

Evite comer más de las porciones recomendadas

El tamaño de la porción a consumir y el tamaño de la cantidad recomendada no siempre coinciden. Si la porción a consumir es mayor que la porción recomendada, esto puede significar que usted comerá más de lo necesario para mantener un peso saludable. Aprenda cuanto debe poner en su plato para que así pueda controlar cuanto come.

- Trate de que la mitad de su plato contenga frutas y vegetales.
- Sirva porciones pequeñas de comidas con alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal.

Cómo cocinar para baja el colesterol

- Cocine a la parrilla; evite freír los alimentos.
- Utilice una bandeja para escurrir la grasa cuando ase o cocina a la parrilla.
- No cocine con la grasa del asado; en su lugar, utilice vino, jugo de frutas o adobo.
- Quítele la piel al pollo y al pavo. Si esta asando un pollo o un pavo entero, quítele la piel después de asarlos.
- Use aceite vegetal aerosol para dorar o saltear.
- No cocine con la yema del huevo; utilice solo la clara o algún producto sustituto.
- En lugar de quesos regulares, utilice quesos bajos o libres de grasas ("cottage," mozzarella, etc.).



¿Como puedo disminuir mi colesterol?

Los valores son importantes

Cambie su estilo de vida, cambie su futuro

Usted puede disminuir su colesterol si hace algunos cambios en sus actividades, peso corporal y estilo de vida.

Nivel de actividad

El ejercicio regular, en niveles moderados o altos, le ayudará a: mejorar su colesterol LDL, incrementar su HDL y a mantener un peso corporal ideal.

Preferiblemente, haga ejercicios de 5 a 7 días de la semana durante 30 minutos. Si desea perder peso, ejercítese durante 60 minutos. Puede dividir el ejercicio diario en varios segmentos de pocos minutos. Ejemplos de actividad física moderada:

- caminar vigorosamente por 30-40 minutos
- nadar por 20 minutos
- pasear en bicicleta 5 millas por 30 minutos
- jugar voleibol por 45 minutos
- recoger hojas por 30 minutos
- oficios del hogar – limpieza profunda
- jugar baloncesto por 15-20 minutos
- cortar el césped por 30 minutos
- bailar por 30 minutos
- empujar un carrito de golf o cargar los palos de golf

Peso corporal

El exceso de peso puede contribuir a que usted tenga niveles altos de colesterol, pero sólo el perder entre 5 y 10 libras puede ayudarle a disminuir sus triglicéridos. Para perder solo una libra por semana, coma 500 calorías menos cada día o coma 200 calorías menos y ejercítese por una hora diaria cada día.

Alcohol

Se recomienda que las mujeres no consuman más de un trago de alcohol cada día, los hombres no deberían consumir más de dos tragos diarios. Una porción de alcohol es igual a:

- 5 onzas de vino
- 12 onzas de cerveza
- 1½ onzas de liquor

Fumar

Fumar cigarrillos contribuye a disminuir el HDL. Si usted fuma, es aconsejable que deje de fumar. Entre más veces lo intente, mayor será la probabilidad de que tenga éxito y deje de fumar.

PASOS FACILES

Podómetros:

Los podómetros son una excelente manera de contar sus pasos. Le meta es incrementar gradualmente 10,000 pasos al día.

Consuma mas frutas y vegetales:

- 4-6 o más porciones de frutas y vegetales cada día
- Es mejor si son frescas o congeladas pero "sin azúcar"

Cápsulas de Aceite de Pescado:

Esta es una excelente forma de añadir Omega 3 a su dieta. Tome las cápsulas junto con las comidas. Asegúrese de tomar por lo menos 2 gramos de DHA y EPA. El refrigerar las capsulas puede disminuir el sabor a pescado que dejan algunas marcas de cápsulas de aceite de pescado.



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



"Colorado Heart Healthy Solutions" y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los "Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares."