

Proteja su corazón—Controle su colesterol

Siga una dieta sana

Tomar alguna de estas medidas puede marcar la diferencia.

 No consuma muchos productos lácteos altos en grasa (como leche entera y helado)	 Cambie a leche de 1% o a leche descremada, yogur, queso sin grasa y yogur congelado. Son igualmente sabrosos sin tanta grasa y calorías.
No compre mucha carne roja	Escoja carnes más magras tales como pollo sin piel, pavo, pescado y cortes magros de carne roja.
No consuma alimentos con grasas saturadas y grasas trans (como mantequilla, manteca de cerdo, margarina, manteca, y algunos pasteles y galletas).	Cambie a los sustitutos de mantequilla y manteca y a alimentos empacados más saludables que sean bajos en grasas saturadas e indiquen “ <u>0 gramos de grasas trans</u> ”.
No compre ni cocine comida frita	Pida alimentos asados a la parrilla, a la brasa o al vapor cuando coma afuera, y trate de cocinar así en la casa.
No deje de consumir frutas y verduras	Añade una fruta o una verdura en cada comida. Además son buenos refrigerios. Intente una nueva fruta o verdura cada vez que vaya de compras. Son mejores frescas - pero congeladas también son buenas, si tienen bajo contenido de sal.
No consuma solamente alimentos bajos en fibras (como pan blanco, pasta común, cereales sin granos integrales)	Escoja alimentos altos en fibra. Granos: Pruebe los frijoles, lentejas, cebada, avena, pan, cereales, arroz y pastas integrales. Escoja cereales con fibra soluble alta como el salvado de avena. Frutas: Pruebe las manzanas (con cáscara), frambuesas, mangos, duraznos, peras, nectarinas, ciruelas, ciruelas pasas. Verduras: Pruebe las zanahorias, brócoli, espinacas y otras verduras de hojas verdes oscuras. Lea las etiquetas de los alimentos en los paquetes y escoja alimentos que contengan <u>20% o más de fibra</u> por porción. Busque la palabra <u>soluble</u> en los cereales.
No consuma mucha comida chatarra (como papas fritas, dulces y galletas)	Coma refrigerios más saludables, bajos en grasa. Pruebe las palomitas de maíz bajas en sal, zanahorias pequeñas, ramas de apio, uvas, tajadas de manzana, fresas y fruta seca.
No deje de desayunar	Consuma todos los días un desayuno saludable para el corazón. Pruebe la avena con pasas, tostada integral con queso bajo en grasas y una banana, omelettes de clara de huevo con verduras, o yogur bajo en grasa con fruta.
No coma mucho afuera	Prepare más alimentos en casa o lleve su almuerzo al trabajo. Usted controla lo que come y la cantidad.
No consuma mucha comida rápida	Consuma menos comida rápida, no más de una vez a la semana. Evite las porciones grandes y “supergrandes” y escoja productos más sanos, tales como ensaladas con aderezo bajo en grasa y alimentos preparados a la parrilla.