

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA CONTROLAR EL COLESTEROL EN LA SANGRE

- ♥ Elija alimentos con poca grasa y prepare alimentos con poca grasa (al horno, a la parrilla en vez de freír).
- ♥ Trate de limitar la cantidad de grasa que consume a menos del 30% de la caloría total que consume cada día.
- ♥ Reemplace grasas saturadas (en su mayor parte grasas en productos animales) con grasas insaturadas (en su mayor parte grasas en productos de planta).
- ♥ Apunte limitar el producto del colesterol menos que 300mg cada día.
- ♥ Elija los alimentos arriba en la fibra, especialmente eso colmo en fibra soluble (es decir, harina de avena, frutas).
- ♥ Incluya el un montón de frutas y de vehículos en su dieta. Éstos contienen la fibra y phytonutrients sanos del corazón.

♥ Intente al límite saturado y las grasas y el colesterol del transporte que levantan niveles del colesterol de LDL (“malo”) en la sangre y aumentan su riesgo enfermedad cardíaca.

♥ Elija los productos bajo (menos el de 5% del valor diario enumeraron en etiquetas del alimento) en grasa y colesterol saturados. Las grasas y el colesterol saturados se encuentran en la grasa de los productos animales. Coco, cacahuets, y el aceite de núcleo de la palma también contiene la grasa saturada.

♥ Las grasas no saturadas, por ejemplo monounsaturated y polyunsaturated, no levantan el colesterol de LDL, y son beneficiosas cuando estaban consumidas en la moderación. Sin embargo, demasiado la grasa, incluso la grasa sana del corazón, puede conducir al aumento del peso

♥ Los ácidos grasos Omega-3 encontraron en pescados son beneficiosos para el corazón y ayudan a bajar los triglycerides de la sangre. Coma a ricos de los pescados en los ácidos grasos omega-3 (tales como caballa, trucha del lago, arenques, sardinas, atún de la albacora, y salmónes) por lo menos dos veces una semana. Alternativamente, usted puede tomar a un aceite de pescado omega-3 el suplemento del ácido graso, pero habla con su doctor antes de comenzar el suplemento. Las personas en deluentes de la sangre no deben tomar un suplemento omega-3.

♥ La fibra soluble también ayuda a reducir el colesterol de LDL. Apunte consumir sobre mitad de su fibra (es decir. 13g-18g) bajo la forma de fibra soluble (el otro tipo de fibra, insoluble, es importante también - ayuda a mantenerle regular). Hay generalmente una fibra más insoluble en alimentos que fibra soluble así que conseguir bastante fibra soluble para mejorar el colesterol, usted necesitará elegir deliberadamente los alimentos arriba en fibra soluble incluyendo algunas frutas: ciruelos, pasas, naranjas, pomelos, peras, fresas, y manzanas; granos: harina de avena, salvado de la avena, y cereales con la fibra soluble agregada tal como Cheerios; vehículos: brócoli, zanahorias, y coles de Bruselas; y habas: garbanzos, habas lima, habas del pinto, y habas de riñón. Las semillas de Psyllium se pueden también tomar como suplemento soluble de la fibra.

♥ **Phytosterols**, También puede ayudar a bajar su colesterol. Algunos productos como suplementos de sterol, Benecol y otras margarinas de sterol-enriqueció son fuentes significativos de sterols. Para bajar colesterol consuma 2-3 G de sterols por día, pero sea de no aumentar su toma total de calorías utilizando estos productos.

**Pruebe etiqueta para Macaroni & Queso**

**Comience aquí →**

**Limite estos alimentos nutritivos**

**Consiga bastante de estos alimentos nutritivos**

**La guía rápida a % DV:**

**5% o es menos bajo.**

**20% o más es alto.**

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Per Serving		
Calories 250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*		
Total Fat 12g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 1.5g		
Cholesterol 30mg		10%
Sodium 470mg		20%
Total Carbohydrate 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg

♥ Para bajar su colesterol de la sangre, comience las etiquetas del alimento de la lectura. Elija los alimentos lo más bajo posible en grasa y colesterol saturados. Intente elegir los productos que tienen menos de 5% del valor diario para las grasas y el colesterol saturados.

♥ Consiga menos de el 7% de sus calorías diarias (dependiendo cuántas calorías usted necesita de esto significa no más de 9-16 gramos) de la grasa saturada.

♥ Consuma no más de 200 miligramos de colesterol por día.

♥ Intente evitar totalmente los productos que contienen la grasa del transporte. Esto es una grasa artificial, así que si usted ve la grasa del transporte en la etiqueta, elige otro producto que no ha agregado la grasa del transporte.

# NEWYORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237 ~ Tel: (718) 821-6285 Fax: (347) 295-3675

Utilice esta tabla para ayudarle a hacer Colesterol-Bajar opciones del alimento

	PERMITIR	TENGA CUIDADO	EVITE
CARNE, PEZ, AVES CASERAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Los cortes de la inclinación de las aves de corral (pollo y pavo) con la piel quitaron</li> <li>♥ Pescado</li> <li>♥ Marisco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ Camarón, conchas de peregrino, cangrejo</li> <li>⇔ Cortes magros de la carne de vaca y del cerdo con la grasa ajustada apagado por ejemplo el solomillo, tirada, lomo, redondo. Elija la "opción" o "seleccione" los grados, no "prima."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Carnes grasas o grados "primeros"</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Carnes procesadas tales como tocino, salchicha, perros calientes, carnes del alumerzo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Carnes del órgano (hígado, sweetbread, riñones, cerebros)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Pato y ganso</li> </ul>
VAQUERÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Sin materias grasas o yogur con poca grasa de la leche del 1%, requesón</li> <li>♥ Yogurt congelado o helado sin materias grasas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ Parte-desnate los quesos</li> <li>⇔ Quesos ligeros o con poca grasa, crema amarga</li> <li>⇔ La grasa del 2% ordeña, los yogurts, yogurt congelado con poca grasa del requesón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Crema, leche entera, yogur de grasa natural, queso de grasa natural, half-and-half, yema</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mantequilla, queso de crema, crema amarga, crema azotada</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Salsas y sopas cremosas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Helado y milkshakes regulares</li> </ul>
HUEVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Blancos del huevo (substitutos Colesterol-libres del huevo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ 1 Huevo entero 2-3 mide el tiempo de una semana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Evite más de 1 huevo entero por día (las yemas de huevo contienen 200g excesivo del colesterol!)</li> </ul>
FRUTAS & VEGETAR- IANOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas frescas y vehículos</li> <li>♥ Frutas y vehículos congelados</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Las frutas/los vehículos adentro baten o las salsas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Coco, leche de coco</li> </ul>
GRASAS & ENGRASA	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Aceites de planta tales como aceituna, maíz, girasol, soja, canola, alazor, y sésamo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ Aceite de cacahuete</li> <li>⇔ Margarina de la tina con el aceite vegetal y menos que 2gms de la grasa/de la porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mantequilla y manteca de cerdo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Aceites del coco, de la palma, y de núcleo de la palma</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Margarinas del palillo</li> </ul>
BOCADOS & TRATAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Yogurt congelado sin materias grasas, (sorbete,</li> <li>♥ Sorbete, hielo italiano, popsicles del jugo</li> <li>♥ Sin materias grasas o yogur gordo del 1%</li> <li>♥ Galletas llanas de las palomitas</li> <li>♥ Integral, con poca grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ Empanadas con el acortamiento gordo no saturado</li> <li>⇔ Crepes con poca grasa,</li> <li>⇔ Galletas con poca grasa, galletas, barras del granola, galletas</li> <li>⇔ Torta del alimento del ángel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Palomitas de la película</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Chocolates</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Las tortas y la libra densas se apelmaza</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Danishes, anillos de espuma, croissants, galletas, pasteles, molletes</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Las galletas y las virutas con la grasa saturada</li> </ul>
CONDIMENT- OS	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Mostaza</li> <li>♥ Salsa de tomate</li> <li>♥ Rábano picante</li> <li>♥ Mayonesa sin grasa</li> <li>♥ Extensiones sin grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇔ Mayonesa con poca grasa</li> <li>⇔ extensiones con poca grasa</li> <li>⇔ mantequilla de cacahuete</li> <li>⇔ margarina hecha del aceite vegetal con menos que 2gms de la grasa/de la porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Queso de la mantequilla y de crema</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Extensiones con la grasa saturada</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Manteca de cerdo</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Mayonesa regular</li> </ul>