



Cherish Your Heart Health

Your heart health is important!

1. Eat a healthy diet

Eating foods that are low in fat and cholesterol may help to lower high cholesterol. Most importantly, limit the amount of saturated fat that you eat. Saturated fat is found in foods that come from animals. These fats raise your cholesterol the most. The following are examples of foods that are high in saturated fat and high in cholesterol:

- whole milk, butter, cream, high-fat cheeses, stick margarine
- lard, pork fat, shortening
- fatty meat such as ribs, hot dogs, sausage, pork rinds
- some vegetable oils, such as coconut and palm oils — these oils are often found in cookies and cakes

It is best to eat foods from the following groups:

- fruits and vegetables
- lowfat dairy products
- fish or chicken without skin
- cereals, pasta, lentils, beans

Remember:

- stick margarine is not a healthy substitute for butter
 - limit your salt intake
 - limit the size of the portions you eat
 - limit your daily calorie intake
-

2. Keep a healthy weight

If you are overweight, try to lose weight. Losing weight is difficult, but we know you want to live your best life.

Here are some ways to lose weight:

- eat more fruits and vegetables
- eat smaller amounts of foods that are high in fat and calories
- eat healthy snacks
- keep a diary of all the foods you eat, every day

3. Increase your physical activity

Try to be physically active every day. Choose activities that you enjoy doing with your friends or family.

Play sports, walk, take the stairs, dance, do aerobics, swim or garden.

By taking these steps to lower your cholesterol, you can lead a life that is heart healthy.





Quiera a su corazón

¡La salud de su corazón es importante!

1. Aliméntese sanamente

Su colesterol puede disminuir si usted consume alimentos bajos en grasa y colesterol. Más importante aún, limite el consumo de grasas saturadas. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos que provienen de los animales. Estas son las grasas que incrementan en mayor proporción su colesterol. Los siguientes son ejemplos de alimentos con alto contenido de grasas saturadas:

- leche entera, mantequilla, cremas, quesos regulares y margarina
- cualquier tipo de grasa y manteca incluyendo la de puerco
- carnes ricas en grasas como las costillas, los embutidos y los chicharrones
- algunos aceites vegetales, como el aceite de coco y el aceite de palma. Estos aceites se encuentran frecuentemente en galletas y pasteles.

Es mejor consumir alimentos de los siguientes grupos:

- frutas y vegetales
- productos lácteos bajos en grasas
- pescado o pollo sin la piel
- cereales, pastas, lentejas, granos y frijoles o habichuelas

Recuerde:

- la margarina no es un sustituto sano de la sal
- limite el consumo de sal
- limite el tamaño de las porciones que come
- limite el consumo diario de calorías

2. Mantenga un peso sano

Si usted sufre de sobrepeso, trate de rebajar algunas libras. Perder peso no es fácil, pero sabemos que usted quiere vivir una vida mejor. He aquí algunas ideas para perder peso:

- coma más frutas y vegetales.
- evite las comidas con alto contenido de grasas y calorías.
- coma bocadillos sanos.
- mantenga un registro diario de todos los alimentos que consume

3. Incremente la actividad física

Trate de realizar algún tipo de actividad física todos los días. Escoja actividades que pueda disfrutar junto a su familia o amigos. Practique deportes, camine, utilice las escaleras, baile, haga ejercicios aeróbicos, nade o trabaje en su jardín.

Al tomar estos pasos para disminuir su colesterol, usted podrá disfrutar la vida con un corazón sano.

