



How Can I Lower My Cholesterol?

Ways to change your habits and improve your health

Lower cholesterol levels help you have the health you want. Here are some ways to change your habits and improve your health.

TEN things that help my body stay healthy

1. A lot of different fruits and vegetables. You should have 5 or more servings every day.
2. A variety of grain products like bread, cereal, rice and pasta. You want to have 6 or more servings each day.
3. For grains, “make sure half are whole” — half of your grain servings should be whole grains.
4. Fat-free and lowfat milk products. You want 2 to 4 servings every day.
5. Lean meats and poultry without skin. Try not to have more than 2 servings every day.
6. Tuna fish or salmon that is canned, baked or grilled. You can enjoy at least 2 servings each week.
7. Beans and peas.
8. Nuts and seeds in limited amounts. You want 4 to 5 servings every week.
9. Vegetable oils like canola, corn, olive, safflower and soybean oils.
10. Try replacing meat in one meal with a soy product like tofu or tempeh

TEN things that limit my health

1. Whole milk, cream and ice cream.
2. Butter, egg yolks and cheese — whether alone or baked in foods.
3. Liver, sweetbreads, kidney and brain.
4. Sausage, bologna, salami and hot dogs.
5. Fatty meats with white fatty parts.
6. Sugary soda drinks.
7. Bakery goods made with egg yolks and saturated fats especially coconut or palm oil.
8. Sugary or high-fat snacks such as candy, chips, cookies and desserts
9. Solid fats like shortening, margarine and lard.
10. Fried foods.

Want to know more?

Talk to your doctor, nurse or other health-care professionals. If you have heart disease or have had a stroke, members of your family also may be at higher risk. It’s very important for them, and you, to make changes now to lower risks.

Cholesterol-busting cooking

- Broil or grill instead of pan-frying.
- Use a rack to drain off fat when you broil, roast or bake.
- Don’t baste with drippings. Use wine, fruit juice or marinade instead.
- Remove the skin on chicken and turkey pieces. If you’re roasting a whole chicken or turkey, remove the skin after cooking.
- Use a vegetable oil spray to brown or sauté foods.
- Serve smaller portions of higher-fat dishes.
- Serve bigger portions of lower-fat dishes like pasta, rice, beans and vegetables.
- Make recipes or egg dishes without egg yolks. Use only egg whites or egg substitutes.
- Instead of regular cheese, use lowfat cottage cheese, part-skim milk mozzarella and other fat-free or lowfat cheeses.



¿Como puedo disminuir mi colesterol?

Formas de cambiar sus hábitos y mejorar su salud

Disminuir los niveles de colesterol lo(a) ayuda a tener la salud que usted desea. He aquí algunas formas de cambiar sus hábitos para mejorar la salud.

DIEZ cosas que ayudan a mi cuerpo a mantenerse saludable

1. Diferentes frutas y vegetales. Consuma por lo menos 5 porciones diarias.
2. Productos elaborados con granos (preferiblemente enteros) como panes, cereales, arroz y pasta. Consuma por lo menos 6 porciones al día.
3. Asegúrese que por lo menos la mitad de los granos que consuma sean “enteros”
4. Productos lácteos bajos o libres de grasas. Se recomienda consumir de 2 a 4 porciones diarias.
5. Carne de res sin grasa y carne de aves sin la piel. Trate de consumir no más de 2 porciones diarias.
6. Atún o salmón enlatado, asado o a la parrilla. Usted puede consumir hasta 2 porciones por semana.
7. Granos y guisantes.
8. Nueces y semillas en cantidades limitadas. No más de 4 o 5 porciones por semana.
9. Aceites vegetales de: canola, maíz, olivo, cártamo, soja.
10. Intente reemplazar la carne de una de sus comidas por algún producto a base de soya como el tofu o “tempeh.”

DIEZ cosas que limitan mi salud

1. Leche entera, crema y helados.
2. Mantequilla, la yema de los huevos y los quesos (solos o cocinados con las comidas).
3. Hígado, panes dulces, riñones y cerebro.
4. Embutidos, Boloña, salame y salchichas.
5. Carnes grasas.
6. Refrescos (sodas) endulzados.
7. Productos de panadería y pastelería elaborados con yemas de huevos y grasas saturadas, especialmente coco o aceite de palma.
8. Bocados dulces o con altos contenidos de grasas como caramelos, patatas fritas, galletas y postres.
9. Grasas sólidas como la margarina y la manteca de puerco.
10. Comidas fritas.

¿Quiere saber más?

Hable con su doctor(a), enfermera(o), u otro profesional de la salud. Si usted padece de alguna enfermedad cardiovascular o ha sufrido embolias cerebrales, otros miembros de su familia pueden presentar un riesgo aún mayor. Es muy importante que ellos efectúen cambios para disminuir su riesgo.

Como cocinar para acabar con el colesterol

- Cocine a la parrilla; evite freír los alimentos.
- Utilice una bandeja para escurrir la grasa cuando ase o cocine 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.
- Sirva porciones pequeñas de comidas altas en grasas.
- Sirva mayores porciones de comidas bajas en grasas como las pastas, el arroz, los granos y los vegetales.
- 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.).

