

Know Your Numbers!

Triglyceride and HDL cholesterol numbers are important

High triglycerides increase your risk of heart disease

triglycerides (mg/dL)

less than 150
150-199
200-499
more than 500

level of risk

normal
borderline high
high
very high

Low HDL increases your risk of heart disease

HDL cholesterol

more than 60 for men and women
less than 40 is too low for men
less than 50 is too low for women

level of risk

normal
very high
very high

What causes high triglycerides and low HDL?

- overweight/obesity
- inactive lifestyle
- too much sugar, fat and carbohydrates
- smoking
- family history, genetics
- poorly controlled diabetes

High triglycerides and low HDL may be improved without medications.

Choose high fiber carbs and good fats; avoid simple sugars and bad fats

- Pick whole grain and high fiber foods — oatmeal, bran, whole grain listed as the first ingredient — over refined grains such as white bread, white rice and pasta.
- Good fats include canola, olive or peanut oil.
- Limit simple sugars to one to two servings a week. One serving should be less than 100 calories. Simple sugars are corn syrup, honey, sugar, soft drinks, candy, cookies, cake, jam and jelly.
- Bad fats include coconut oil, palm oil, hydrogenated fats and animal fats. Trans fats such as those used in bakery items (donuts and some margarines) are also considered bad.

KNOW YOUR NUMBERS

High triglycerides and low HDL increase your chance for getting heart disease. Learning about ways to improve them can change your future!

What are Triglycerides?

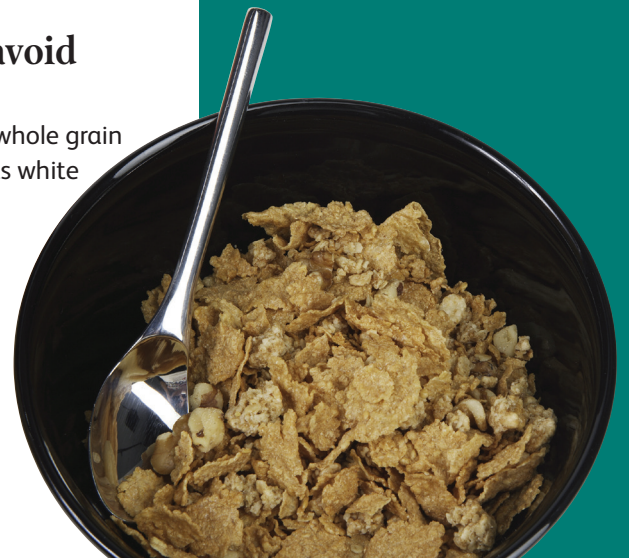
Triglycerides are fats found in the blood. They are affected by your weight, activity level, diet and family history.

▼ LOWER IS BETTER

What is HDL?

HDL is called the “good cholesterol” because high levels of it protect you against heart disease.

▲ HIGHER IS BETTER





Numbers are Important, continued

Change your diet, change your future

You can lower your triglycerides by making some changes in activities, weight and lifestyle.

Activity Level

Regular exercise at moderate to high levels helps to lower triglycerides, raise HDL and maintain ideal body weight. Ideally, exercise five to seven days per week for 30 minutes per day; or if you want to lose weight, exercise 60 minutes per day. Activity can be broken into short segments throughout the day. Pedometers are a great way to keep track of your steps. The goal is to gradually increase to 10,000 steps a day.

Examples of Moderate Physical Activity

- brisk walking for 30-40 minutes
- swimming-laps for 20 minutes
- bicycling 5 miles in 30 minutes
- volleyball for 45 minutes
- raking leaves for 30 minutes
- housework – heavy cleaning
- basketball for 15-20 minutes
- mowing the lawn for 30 minutes
- dancing for 30 minutes
- golf – pulling a cart or carrying clubs

Weight

Excess weight can contribute to an elevated triglyceride level but losing just five or 10 pounds can improve it. To lose just one pound per week, eat 500 fewer calories per day *or* eat 200 fewer calories *and* exercise for one hour per day.

Alcohol

Alcohol can raise triglycerides. If your triglycerides are very high (over 500 mg/dL), it is best to completely avoid alcohol. For mild to moderate high triglycerides, it is recommended that women limit their alcohol intake to no more than a drink per day, and men to no more than two drinks per day. A serving of alcohol is:

- 5 ounces of wine
- 12 ounces of beer
- 1½ ounces alcohol

Smoking

Smoking cigarettes contributes to low HDL. If you smoke, you should stop. The more times you try to quit, the more likely you are to succeed at quitting smoking.

EASY STEPS

Add to your meals:

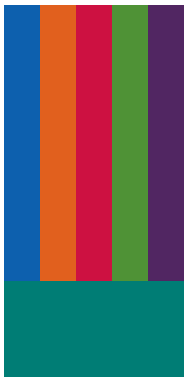
- Omega 3 Fatty Acids, which are in salmon, tuna, mackerel
- Ground flax seed, flax seed oil and nuts

Eat more fruits and vegetables:

- 4 to 6 or more servings of fruits and vegetables each day
- Better choices are fresh or frozen with “no added sugar”
- 100% fruit juices (limit to ½ cup per day)

Fish oil capsules:

This is a great way to add omega-3s to your diet. Take the capsules with meals. Make sure you are getting at least 2 grams of DHA and EPA added together. Refrigerating the capsules can help minimize the fishy taste that comes with some brands of fish oil capsules.



¡Conozca sus valores!

Los valores o mediciones de sus triglicéridos (TG) y HDL son importantes

Los TG altos incrementan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

triglicéridos (mg/dL)

menos de 150
150-199
200-499
más de 500

nivel de riesgo

normal
límite alto
alto
muy alto

Mantener valores bajos de HDL incrementan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

HDL (mg/dL)

más de 60 tanto para hombre y mujeres
menos de 40 es muy bajo en los hombres
menos de 50 es muy bajo en las mujeres

nivel de riesgo

normal
muy alto
muy alto

¿Que factores contribuyen a elevar los TGY el HDL?

- sobrepeso/obesidad
- vida sedentaria
- dieta alta en azúcar, grasas y carbohidratos
- fumar cigarrillos
- historia familiar, genética
- diabetes no controlada

Los valores anormales de triglicéridos y HDL pueden controlarse sin necesidad de tomar medicamentos.

Consuma carbohidratos con alto contenido de fibra y grasas buenas; evite los azúcares y las grasas malas

- Escoja alimentos con granos enteros y fibra: avena, afrecho, granos enteros como el primer ingrediente, granos refinados como el pan blanco, el arroz blanco y las pastas.
- Las grasas buenas se encuentran en: el aceite de canola, el aceite de oliva y el aceite de maní.
- Limite el consumo de azúcar blanca a una o dos porciones a la semana. Una porción debería contener menos de 100 calorías. Los siguientes alimentos contienen grandes cantidades de azúcar blanca: almíbar de maíz, miel, refrescos (sodas), caramelos, galletas, pasteles, mermeladas y jaleas.
- Las grasas malas se encuentran en: el aceite de coco, el aceite de palma, grasas hidrogenadas y grasas animales. También en las grasas saturadas utilizadas en las panaderías y pastelerías (rosas y pasteles). Algunas margarinas también se consideran malas.

CONOZCA SUS VALORES

Mantener altos niveles de triglicéridos y bajos niveles de HDL aumenta la posibilidad de sufrir de enfermedades cardiovasculares. ¡Aprender a mejorar sus niveles de triglicéridos y HDL y cambie su futuro!

¿Que son los Triglicéridos?

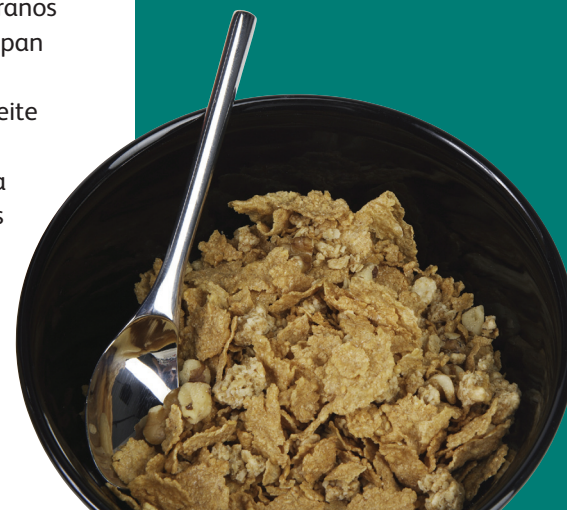
Los triglicéridos son grasas que se encuentran en la sangre. Los niveles de TG suben o bajan según su peso, la actividad física que realice, su dieta y su historia familiar.

▼ Entre más bajo, mejor

¿Que es el HDL?

Al HDL se le conoce como "colesterol bueno" ya que éste nos protege contra las enfermedades cardiovasculares.

▲ Entre más alto, mejor.





Los valores son importantes, continuación

Cambie su alimentación, cambie su futuro

Usted puede disminuir los triglicéridos efectuando algunos cambios en sus actividades diarias, su peso corporal y su estilo de vida.

Nivel de actividad

Ejercitarse regularmente a ritmo moderado o vigoroso ayuda a disminuir los niveles de TG, elevar el HDL y mantener un peso 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. Los Podómetros pueden ayudarle a medir el esfuerzo realizado; incremente gradualmente su actividad a 10,000 pasos por día. Ejemplos de actividad física moderada:

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

Peso corporal

El sobrepeso puede contribuir a elevar los niveles de triglicéridos, 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

El alcohol puede incrementar los TG. Si sus TG están muy altos (sobre 500 mg/dl), es mejor que deje el alcohol por completo. Con niveles de TG entre moderado y alto es recomendable que las mujeres limiten el consumo de alcohol a sólo un trago por día y los hombres a no más de 2 tragos por día. Una porción de alcohol es:

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

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

Añada a sus comidas:

- Ácidos grasos Omega 3 que se encuentran en pescados como el salmón, el atún y el macarelo.
- Semillas molidas de lino, aceite de semillas de lino y nueces.

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”
- Jugo de frutas 100 % natural (máximo ½ taza por día)

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.