



COLESTEROL ALTO

Reducir los niveles de colesterol es clave para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y reducir la inflamación en el cuerpo. Aunque la medicación es muy útil para reducir los niveles, nunca es el plan completo. Recuerde que los hábitos poco saludables son la causa principal del colesterol alto, incluido el consumo de muchas grasas no saludables, alimentos procesados, azúcar y productos de harina refinada, la falta de ejercicio diario y el estrés no controlado. ¡Cambiar los hábitos de estilo de vida será la forma más impactante no solo de reducir sus números y el riesgo de enfermedades, sino también de sentirse mejor!

EVITAR ESTOS ALIMENTOS

- **Aceites Vegetales Refinados:** soya, canola, Mazola, maíz, girasol, cártamo, semilla de uva, etc.
- **Grasas trans:** manteca vegetal, margarina, pasteles, crema en polvo, etc.
- **Alimentos fritos:** papas fritas, chips, tostadas
- **Carnes procesadas,** salchichas y fiambres con conservantes añadidos, sabores artificiales, etc.
- **Grasa saturada de baja calidad:** carne de res, cerdo, mantequilla, crema, queso (elija orgánico si es posible)
- **Alimentos altamente procesados:** verifique los ingredientes para el aceite utilizado): mayonesa, aderezos para ensaladas, refrigerios, postres, comidas congeladas, mantequillas de nueces, salsas, condimentos, etc.
- **Azúcar:** bebidas dulces, bollería, helados, yogur y avena endulzados, azúcar artificial
- **Harina blanca:** pan, pasta, tortilla de harina, bollería

ALIMENTOS TERAPEUTICOS

- **Aceite de oliva:** se utiliza mejor en frío o a bajas temperaturas.
- **Aceite de aguacate:** un aceite versátil que se usa mejor para cocinar
- **Palta**
- **Nueces y semillas**
- **Pescado graso:** Salmón, sardinas, anchoas
- **Olivos**
- **Aceite de coco y leche de coco**
- **Alimentos ricos en fibra:** todas las verduras, frutas enteras, nueces, semillas, frijoles, granos integrales (no harinas)
- **Apunta a 25-35 g diarios**
- **Plantas coloridas:** berries, verduras de hojas verdes oscuras, brócoli, cúrcuma, hierbas, especias, cacao, té verde, té de hibisco sin azúcar
- **Coma 2-3 tazas de verduras sin almidón al día.**

HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA



Mueve tu cuerpo al menos 30 minutos al día. Camine, levante pesas, yoga, o baile.



Lea la lista de ingredientes en los alimentos envasados para evitar los ingredientes poco saludables



Duerma de 7-9 horas, practique la respiración profunda, la meditación u otras actividades que le ayuden a controlar el estrés.



Concéntrese en comer una dieta llena de plantas coloridas y alimentos integrales.