

# Controle usted mismo su **COLESTEROL**

GUÍA PARA MANTENER BAJO EL COLESTEROL





# EL COLESTEROL ALTO PUEDE TOMARLO POR SORPRESA

Colesterol alto. Ni se ve, ni se siente, ni se oye. Pero, si el colesterol sube mucho, aumentan las posibilidades de tener enfermedades del corazón graves o hemorragia cerebral. Si además hay enfermedades del corazón en su familia, es hombre mayor de 45 años o mujer mayor de 55 años, fuma, tiene presión alta o diabetes, podría tener problemas más graves. Use esta guía para controlar y vivir con el colesterol bajo.



## GUÍA PARA CONSERVAR BAJO EL COLESTEROL

Una vez que comprenda el papel que el colesterol juega en su cuerpo, usted podrá ayudar a conservar su colesterol en un nivel deseable, siguiendo las sugerencias que se indican a continuación. Entre más pronto empiece, mejor, pues entre más baje el colesterol, más bajarán sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón.



- **DEFINA CUAL ES SU NIVEL DE COLESTEROL DESEADO.**

La identificación de sus factores de riesgo y el conocimiento de su nivel actual de colesterol les ayudarán a usted y a su médico a descubrir cuál debe ser el nivel de colesterol que deberá alcanzar.



- **REDUZCA LOS RIESGOS DE PADECER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN.**

Puede ayudarse a alcanzar su nivel deseado de colesterol mediante el control de su peso, el ejercicio aeróbico y otras medidas que reduzcan los riesgos.



- **MODIFIQUE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS.**

Reduzca su nivel de colesterol comiendo alimentos apropiados y utilizando técnicas para cocinar que promuevan un nivel bajo de colesterol.



- **CONSULTE A SU MÉDICO.**

En ocasiones, la modificación de los hábitos alimenticios y otros cambios no resultan ser suficientes para reducir su nivel de colesterol, por lo que tendrá que tomar medicamentos. Consulte con regularidad a su médico, de manera que pueda vigilar sus niveles de colesterol.



# ¿SU ESTILO DE VIDA ES DE ALTO COLESTEROL?

Si tiene un estilo de vida de alto colesterol, es probable que su nivel de colesterol esté muy elevado o que le aumente en el futuro, aumentando las posibilidades de que tenga enfermedad del corazón. Lea las frases que a continuación se presentan para descubrir cómo podría estar contribuyendo al aumento del nivel de colesterol. Marque la casilla junto a la oración que mejor lo describe.

## LOS ALIMENTOS QUE COMPRA:

- Compra muchos alimentos preparados, envasados o procesados.
- Compra mantequilla y otros productos lácteos grasos tales como leche entera y quesos cremosos.
- Compra muchas chuletas, costillas y otros tipos de carnes grasosas.



## LOS ALIMENTOS QUE COME:

- Come muchos alimentos fritos o empanizados.
- Le gusta la comida con salsas espesas y cremosas.
- Al comer fuera, elige la comida que más le gusta y no la más saludable.

## SU ESTILO DE VIDA:

- Ha estado posponiendo ponerse a dieta para reducir el exceso de peso.
- No hace ejercicio con regularidad.
- Nunca se ha hecho análisis para verificar su nivel de colesterol, o hace cinco años ó más que se hizo dichos análisis por última vez.



Mientras más casillas haya marcado, mayor es el riesgo de que usted tenga un nivel alto de colesterol, y mayores serán los beneficios que usted recibirá al seguir esta guía para conservar un nivel bajo de colesterol en la vida diaria.

# ENTENDIENDO EL COLESTEROL

¿Sabía usted que no se puede vivir sin colesterol? El cuerpo necesita colesterol para funcionar bien. Pero demasiado colesterol puede ocasionar problemas serios, hasta ataques al corazón. El colesterol va por los vasos sanguíneos en sustancias llamadas lipoproteínas. Si tiene demasiadas, podrían ir depositando el colesterol en los vasos sanguíneos, estrechándolos y bloqueando el paso de la sangre.

## ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es de la familia de los lípidos. La grasa también es de esta familia. La grasa y el colesterol no pueden ir en la sangre en su forma original porque no se mezclan con el agua, que es el principal ingrediente de la sangre. Por eso, el colesterol y la grasa se combinan con la proteína para formar lipoproteínas, que sí pueden viajar por la sangre.

## ¿DE DÓNDE VIENE EL COLESTEROL?

El hígado produce la mayor parte del colesterol que hay en el cuerpo. El resto del colesterol que tiene el cuerpo proviene de los alimentos que come. Por eso, cuando usted come alimentos con muchas grasas animales, está comiendo alimentos con mucho colesterol.

## TIPOS DE LIPOPROTEÍNAS

Las lipoproteínas que llevan las grasas y el colesterol por el cuerpo son las VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad), las LDL (lipoproteínas de baja densidad). Cada una tiene una función diferente. Las VLDL llevan las grasas a distintas partes del cuerpo. Las LDL llevan el colesterol a distintas partes del cuerpo. Las HDL regresan al hígado el colesterol que queda en los vasos sanguíneos.



La grasa de los alimentos que usted consume es digerida y enviada al hígado, en donde es procesada para ser distribuida por todo el cuerpo.

El hígado produce la mayor parte del colesterol que necesita su cuerpo para que las células funcionen correctamente.



Las VLDL se producen en el hígado, principalmente para llevar las grasas a otras partes del cuerpo. Una vez que la grasa ha sido descargada, el colesterol restante y las partículas de proteína forman las LDL.

Las LDL se llaman "colesterol malo" porque estas partículas pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos.



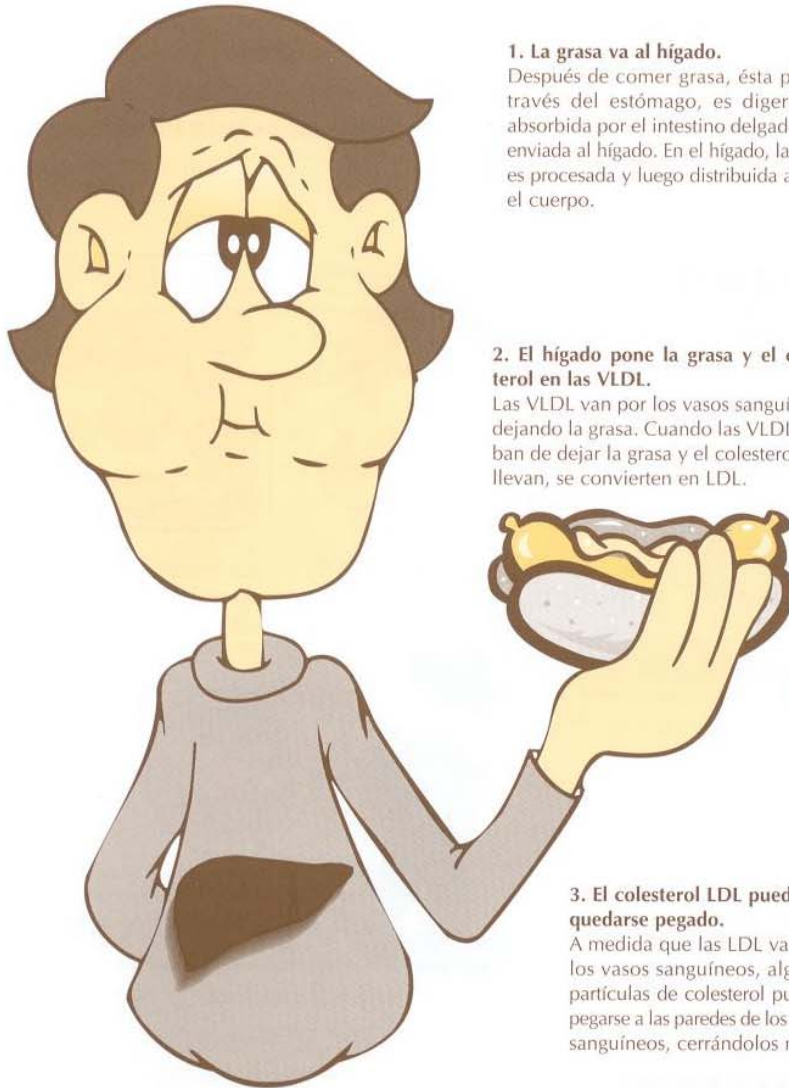
Las HDL se llaman "colesterol bueno" porque encuentran y recogen el colesterol pegado y lo regresan al hígado.





## ¿QUÉ PASA CON EL COLESTEROL QUE USTED COME?

Como el colesterol forma parte de la grasa de los alimentos, lo que usted come afecta la cantidad de colesterol en su cuerpo.



### 1. La grasa va al hígado.

Después de comer grasa, ésta pasa a través del estómago, es digerida y absorbida por el intestino delgado y es enviada al hígado. En el hígado, la grasa es procesada y luego distribuida a todo el cuerpo.



### 2. El hígado pone la grasa y el colesterol en las VLDL.

Las VLDL van por los vasos sanguíneos, dejando la grasa. Cuando las VLDL acaban de dejar la grasa y el colesterol que llevan, se convierten en LDL.



### 3. El colesterol LDL puede quedarse pegado.

A medida que las LDL van por los vasos sanguíneos, algunas partículas de colesterol pueden pegarse a las paredes de los vasos sanguíneos, cerrándolos más.



4. Las HDL recogen las partículas de colesterol que están adheridas y las llevan de regreso al hígado, en donde el colesterol es convertido en VLDL nuevas o descompuesto y excretado.



Si usted come demasiada grasa, su hígado produce mayor cantidad de VLDL que después se convierten en LDL, lo que hace que quede más colesterol en los vasos sanguíneos. Si no hay suficientes HDL para recogerlo, los vasos sanguíneos podrían taparse. Si esto sucede en un vaso sanguíneo del corazón, podría darle un ataque al corazón.



# DETERMINE LA META DE SU NIVEL DE COLESTEROL

Para empezar a controlar su colesterol, necesitará saber cuál es su nivel apropiado. Primero identifique sus riesgos de tener una enfermedad del corazón. Después encuentre cuáles son sus niveles de colesterol ahora, sobre todo su nivel de colesterol LDL. Con los resultados, usted y su médico podrán determinar la meta de su nivel de colesterol y hacer cambios en su dieta y en su vida.

## 1. IDENTIFIQUE SU RIESGO DE ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

Si tiene el colesterol elevado y, sobre todo, si tiene una enfermedad del corazón como angina o un ataque al corazón, o dos o más factores de riesgo como los que a continuación se describen, su médico podría recomendarle un tratamiento dietético y otros cambios para reducir su riesgo.

Identifique su riesgo de enfermedad del corazón.

- ¿Es usted un hombre mayor de 45 años o una mujer mayor de 55 años?
- ¿Tiene usted historia familiar de enfermedades del corazón, incluyendo ataques al corazón, enfermedad de coronarias o arteriosclerosis?
- ¿Tiene presión arterial alta, controlada o no?
- ¿Fuma usted?
- ¿Es usted una mujer que ha tenido la menopausia temprana y no está tomando una terapia de reemplazo de estrógenos?
- ¿Tiene diabetes?

## 2. MIDA SU COLESTEROL

Generalmente, los análisis para el colesterol no necesitan de ninguna preparación. Pero a veces podría ser necesario ayunar (dejar de comer) antes de la prueba de colesterol. En un laboratorio analizarán su sangre para medir el nivel de colesterol HDL y LDL. Los resultados se dan generalmente como un total de HDL y LDL combinadas. También pueden darle los niveles individuales de HDL y LDL. Ponga sus resultados en la casilla de abajo.

Colesterol total



Colesterol HDL



Colesterol LDL

Triglicéridos



## ¿QUÉ SIGNIFICAN ESAS CANTIDADES?

### Su nivel de colesterol total

Un nivel de colesterol total de menos de 200 es lo deseable.

### Colesterol total

<u>Deseable</u>	Menos de 200
<u>Límite superior</u>	200 a 239
<u>Alto</u>	240 ó más

### Su nivel de colesterol HDL

Mientras más alto sea su nivel de colesterol HDL, mejor, pues tiene más lipoproteínas buenas que despegan el colesterol de sus vasos sanguíneos.

### Colesterol HDL

<u>Deseable</u>	35 ó más
<u>Bajo</u>	Menos de 35

### Su nivel de colesterol LDL

Mientras más alto sea el nivel de lipoproteínas "malas" o LDL en su sangre, tendrá más probabilidades de que el colesterol se esté empezando a pegar en sus vasos sanguíneos.

### Colesterol LDL

Deseable El nivel deseable depende de sus factores de riesgo de enfermedad del corazón. La tabla a continuación relaciona los factores de riesgo con los niveles de colesterol.

## 3. DETERMINE LA META DEL NIVEL DE COLESTEROL C-LDL Y TRIGLICÉRIDOS

Una vez que conozca su nivel de colesterol LDL, puede modificar sus hábitos alimenticios para ayudarse a reducir la cantidad de colesterol en la sangre. El cuadro de abajo muestra cuál debería ser su nivel de colesterol LDL ideal. Asimismo, la información contenida en este folleto explica como puede modificar sus hábitos alimenticios. La reducción de sus factores de riesgo también es muy importante, por eso, pida información y recomendaciones a su médico.

	Recomendable	Limítrofe	Alto Riesgo	Muy Alto Riesgo
CT	<200	200 - 239	≥240	---
C-LDL	<130	130 - 139	≥160	≥190
TG	<150	150 - 200	>200	>1,000
C-HDL	<35	---	<35	---





# SU PLAN DE ACCIÓN PARA CONTROLAR EL COLESTEROL

Sabiendo cuál es su meta de colesterol, puede tomar una serie de medidas para ayudar a bajar su nivel de colesterol. Puede bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad, reducir sus otros riesgos de enfermedad del corazón y cambiar sus hábitos alimenticios. Revise su nivel de colesterol periódicamente para asegurarse de que está manteniendo un nivel deseable de colesterol.

## VIGILE SU PESO

Si su peso es demasiado alto, su cuerpo almacena una mayor cantidad de grasa y colesterol. Esto podría ocasionar un aumento en su nivel de colesterol. Debido a que la grasa tiene más calorías (9 por gramo) que la proteína (4 por gramo), la forma más rápida de perder peso es reducir la cantidad de grasa en los alimentos que come.



## REDUZCA OTROS RIESGOS CARDIACOS

Un nivel elevado de colesterol es tan sólo uno de los muchos factores de riesgo asociados con los padecimientos del corazón. Usted no tiene ningún control sobre factores tales como su historia familiar de ataques al corazón o su edad, pero sí puede controlar otros riesgos.



**Deje de fumar.** Fumar disminuye los niveles de colesterol HDL (colesterol “bueno”) y aumenta el riesgo de que usted sufra un ataque al corazón, una hemorragia cerebral y/o cáncer.

## ¿POR QUÉ DEBE HACER EJERCICIO?

Un programa regular de ejercicios puede ayudar a elevar su nivel de colesterol HDL (el colesterol “bueno”), ayudar a que pierda peso e, inclusive, ayudar a reducir los riesgos cardiacos adicionales que usted padezca. Haga ejercicios aeróbicos (tal como caminar, correr o nadar) al menos cuatro veces a la semana durante un mínimo de media hora cada vez. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para descubrir cuál es el programa más apropiado para usted.



**Controle la presión arterial elevada y la diabetes** a través de los hábitos alimenticios, pérdida de peso, medicamentos (de ser recetados) y la vigilancia médica continua.



**Reduzca el nivel de tensión o estrés en su vida.** Solicite al servicio de atención médica de su compañía o a su médico, que le proporcione información sobre la mejor manera de controlar el estrés.

# CAMBIO DE SUS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Frecuentemente, el cambio de sus hábitos alimenticios es la manera más efectiva para bajar o conservar el colesterol a un nivel deseable. Pueden pasar varios meses antes de ver resultados. El mejor cambio es reducir la cantidad de grasas que usted come. Esto ayuda a bajar su nivel de colesterol y bajar de peso. Para más información sobre el cambio de sus hábitos alimenticios, pídale a su médico que lo recomiende con un dietista.

## DE ESTO...



## COMA MENOS GRASAS

Si usted come muchas grasas, su cuerpo producirá mucho colesterol. Limite las grasas a menos de una tercera parte del total de las calorías diarias y reduzca el consumo de grasas saturadas, evitando las grasas "obvias", como la mantequilla y las grasas "ocultas" en los alimentos procesados.

## COMA MENOS COLESTEROL

Limite el consumo de alimentos altos en colesterol, como huevos y carnes grasosas de todo tipo de animales, especialmente las vísceras (menudo, hígado, riñones, etc.).

## COMA MÁS FIBRA

La fibra soluble reduce sus niveles de colesterol, evitando que su cuerpo absorba el colesterol que come. La avena, los frijoles y la fruta son fuentes ricas de fibra soluble.

## COMA MÁS ALMIDONES

Los almidones (carbohidratos complejos) no engordan y pueden bajar sus niveles de colesterol al "diluir" la grasa que come. Coma más almidones, como granos, frijoles y verduras como papas, camotes, etc.

## CONSUMA BEBIDAS ALCOHÓLICAS CON MODERACIÓN

Demasiado alcohol puede elevar los niveles de grasa en la sangre. Limite su consumo a no más de dos bebidas alcohólicas al día.

## ...A ESTO





# ESCOJA ALIMENTOS SANOS

Para lograr su meta y cambiar sus hábitos alimenticios, empiece por hacer cambios en sus compras. Con un poco de práctica, usted puede desarrollar habilidades que le permitan reducir su consumo de grasa, como leer las etiquetas y hacer buenas decisiones en el supermercado.



## SEA PRUDENTE AL ELEGIR LAS GRASAS

La grasa que come puede ser dividida en tres tipos: monoinsaturada, polinsaturada y saturada. Sus objetivos son elegir una menor cantidad de grasas saturadas y comer menos grasas en general. Consuma porciones muy pequeñas de grasas monoinsaturadas y polinsaturadas en lugar de consumir grasas saturadas.



Elija grasas monoinsaturadas de fuentes vegetales, tales como aceite de oliva o de canola. Las grasas monoinsaturadas reducen el colesterol LDL (colesterol “malo”) sin reducir el colesterol HDL (colesterol “bueno”).



Elija grasas polinsaturadas de fuentes vegetales, tales como aceite de cártamo, girasol o maíz para tratar de reducir tanto su colesterol LDL (colesterol “malo”) como su colesterol HDL (colesterol “bueno”). Muchas margarinas tienen un alto contenido de grasas polinsaturadas.



Evite las grasas saturadas de fuentes animales, tales como mantequilla, manteca de cerdo y carnes grasosas. Las fuentes vegetales de estos tipos de grasas son los aceites de coco, de palma y los “parcialmente hidrogenados”, los cuales se encuentran presentes en muchos alimentos procesados. El consumo excesivo de grasas saturadas puede resultar en el aumento de sus niveles de colesterol.

## AL IR AL SUPERMERCADO, COMPRE LOS ALIMENTOS ADECUADOS



Las aves, pescados, mariscos y cortes de carne con un bajo contenido de grasas son una buena opción con poca grasa. Al comprar carne, pida a su carnicero que le quite el exceso de grasa.



Las frutas y verduras frescas casi no tienen grasas ni colesterol.



Los almidones como las papas, camotes, granos, pan y cereales, siempre son una buena opción.



Los platillos congelados hechos con poco queso o salsa, postres congelados, como leche helada, yogurt con poca grasa y helados bajos en calorías son una buena opción.



Leche descremada, quesos elaborados parcialmente con leche descremada como queso estilo mozzarella con poca grasa y yogurt sin grasa, son buenos.



Las margarinas o mayonesas bajas en calorías son una buena elección.

## LEA LAS ETIQUETAS

Para informarse si los alimentos procesados contienen grasas y colesterol, lea la etiqueta. Para ayudarse a elegir productos con un bajo contenido de grasa (sobre todo con pocas grasas saturadas) hágase las siguientes cuatro preguntas.

### ¿CALORÍAS PROVENIENTES DE LAS GRASAS?

Si este producto tiene 225 calorías por porción y 135 calorías, o el 60% vienen de las grasas. Menos del 30% del total de las calorías que consume en un día debe provenir de las grasas.

### ¿HAY MUCHAS GRASAS?

Los ingredientes están por peso, aquí el más pesado es la mantequilla. Después le siguen el queso y el aceite hidrogenado. Es probable que este producto tenga un alto contenido de grasas.

### ¿HAY DISTINTOS TIPOS DE GRASAS?

Si la etiqueta incluye varios ingredientes como mantequilla, queso, aceite hidrogenado y crema, es muy probable que el producto tenga demasiadas grasas.

### ¿LA PORCIÓN ES ADECUADA?

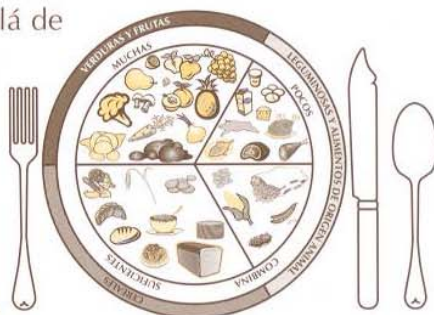
Esta etiqueta dice que hay 4 porciones de una taza cada una. La porción puede ser menos de lo que usted come, mida la cantidad.





# COCINANDO COMIDAS SALUDABLES

Los cambios para reducir su nivel de colesterol van más allá de las compras, también tendrá que aprender algunas técnicas para cocinar que eliminen el exceso de grasa, colesterol y calorías de sus alimentos. Experimente un poco y combine los alimentos deseables con las técnicas para cocinar comidas de buen sabor, bajar su colesterol y bajar de peso.



## COCINANDO CON POCAS GRASA

Baje la grasa, conservando el sabor:



- Use el horno de microondas, asador, parrilla o vapor.
- Quite la grasa de la carne y el pellejo del pollo.
- Use aerosoles y ollas que no se peguen.

## UN GRAN SAZÓN

Use especias y sazones para no extrañar la grasa:



- Espolvoree mezclas de hierbas con poca sal en las carnes.
- Use polvos con sabor a mantequilla en papas, verduras y pastas.
- Use aderezos con poca grasa o mayonesa baja en calorías.

## ADAPTE SUS RECETAS

Use sustitutos con bajo contenido de grasas y colesterol:



- Use aceite vegetal en lugar de manteca de cerdo y use menos aceite.
- Sustituya la mantequilla con margarina y coma menos.
- Reemplace cada huevo entero por dos claras.

## PORCIONES MÁS PEQUEÑAS

Reduzca las calorías que consume haciendo algunos cambios menores:



- Sirva la comida en los platos y de inmediato guarde lo que haya sobrado en las ollas.
- Use platos más pequeños, se ven más llenos.
- Coma en la mesa de modo que pueda poner atención en cuánto está comiendo.

## ¿QUÉ HAY DE DESAYUNAR?

Desayune, pero reduzca la cantidad de alimentos que come durante la cena. Haga la prueba con estas ideas fáciles de preparar:

### OPCIÓN 1

- Avena o salvado
- Leche descremada
- 1 fruta
- Pan de trigo integral, tostado, con mermelada sin azúcar



### OPCIÓN 2

- Claras de huevo
- Pan de trigo integral, tostado, con mermelada sin azúcar
- Jugo



## ¿QUÉ HAY PARA LA COMIDA?

Cuando tiene poco tiempo para comer, puede verse tentado a comer cualquier cosa que se cocine rápidamente. Pruebe una de estas sugerencias:

### OPCIÓN 1

- 2 tortillas de harina integral
- 1 lata pequeña de atún en agua (solo o con una cucharadita de mayonesa baja en calorías)
- Verduras crudas
- Yogurt descremado
- 1 fruta



### OPCIÓN 2

- Sopa de verduras preparada con consomé
- Ensalada mixta con una cucharada de aderezo bajo en calorías o dietético
- Una rosquilla
- Queso fresco con bajo contenido de grasa
- 1 fruta





## ¿QUÉ HAY DE CENAR?

Coma una cena que sea más ligera, coma menos carne y más verduras, frutas y almidones. Por ejemplo:

### OPCIÓN 1

- Spaghetti con salsa de tomate
- Albóndigas sin grasa con carne molida de pavo o magra de res
- Verduras al vapor
- Bollo
- 1 fruta



### OPCIÓN 2

- Verduras cocidas al vapor
- Arroz al vapor
- Bollo de trigo integral
- Camote al horno
- Leche descremada
- 1 fruta



## ¿QUÉ PUEDO COMER ENTRE COMIDAS?

Cuando tenga ganas de un bocadillo, pruebe alguno que sea bajo en grasa y colesterol; por ejemplo:

### OPCIÓN 1

- Palomitas de maíz cocinadas en horno de microondas, solas o sazonadas con aderezo con poca sal.
- Yogurt descremado
- Paleta helada de jugo de frutas natural



### OPCIÓN 2

- Galletas habaneras
- Fruta fresca, congelada, enlatada o seca
- Verduras crudas
- Cereal de bajas calorías, rico en fibra
- Galletas de soya



# COMIENDO EN EL RESTAURANTE

Es fácil entender que sienta que no puede controlar su colesterol y su peso si frecuentemente come fuera de casa. Pero aun así, usted puede elegir alimentos que lo ayuden a mantener su nivel de colesterol y su peso. Empiece eligiendo entre los alimentos que aparecen en la lista de abajo. Sin miedo, pida que le preparen los alimentos de una manera saludable... La mayoría de los restaurantes le complacerán.



## COCINA AMERICANA

Algunas elecciones bajas en colesterol y bajas en grasas son:

- La barra de ensaladas (evite el tocino y las grandes cantidades de aderezo)
- Pollo, pescado, mariscos, carne magra de res o de puerco (no empanizada) asada, a la parrilla u horneada
- Sandwich de pavo sin queso ni mayonesa
- Hamburguesa pequeña con lechuga y tomate (sin queso ni mayonesa)

## COCINA MEXICANA

La cocina mexicana puede ser saludable si evita los alimentos fritos o refritos, el guacamole, la crema agria y el queso. Buenas elecciones son:

- Tostada de pollo
- Enchilada de pollo
- Burrito sin queso
- Tortillas al vapor
- Frijoles (no refritos) y arroz
- Tamal horneado
- Ceviche
- Pescado a la Veracruzana
- Salsa picante



## COCINA ITALIANA

Esta comida es rica en almidones, pero cocinada con poco aceite de oliva es buena. Evite platillos con mucha carne, queso y salsas cremosas. Buenas elecciones son:

- Pasta con salsa marinara (sin crema) o spaghetti con salsa de tomate (sin salchichas)
- Pizza (con poco queso y con verduras sin carnes)
- Ravioles, tortellini y ñoquis de papa
- Sopa minestrone de verduras

## COCINA ASIÁTICA

La comida asiática puede ser una buena elección si evita los alimentos salteados, empanizados y fritos. Escoja entre:

- Arroz y alimentos preparados al vapor
- Pastas orientales (que no sean fritas)
- Sushi o sashimi
- Tofu (que no esté frito)
- Pollo o pescado asado, cocinado en consomé o al vapor
- Sopa picosa y agria
- Galletitas de la fortuna

## COCINA EUROPEA

La cocina europea puede tener muchas grasas adicionales. Siempre pida la salsa aparte o a un lado. Buenas elecciones son:

- Ostiones y almejas frescos
- Sopa hecha a base de consomé
- Pollo en estofado de tomate o vino
- Carnes hervidas, al vapor o asadas
- Filete de lenguado (no frito)
- Langosta o camarones cocidos al vapor
- Ratatouille
- Fruta fresca

## COCINA DEL MEDIO ORIENTE

Muchos alimentos del Medio Oriente son saludables, pues usan mucho arroz y yogurt. escoja entre:

- Hojas de parra rellenas
- Pechuga de pollo cocinada en el horno Tandoori
- Cordero a la parrilla
- Curris (sin leche de coco)
- Platos de legumbres (dal)
- Pita o pan árabe
- Chapati (roti)
- Chutneys (sin coco)

## ¿INFRACCIÓN O RECOMPENSA?

Dese una recompensa por seguir exactamente su plan para conservar un bajo nivel de colesterol. De vez en cuando, cómase un bocadillo o alimento con más grasas. Después, regrese a su dieta de bajo contenido de grasas sin sentirse culpable por esa pequeña infracción.



## SIENTASE BIEN Y EN CONTROL

Usted puede sentirse muy bien al saber que su colesterol está bajo control, no sólo porque bajando su nivel de colesterol disminuye mucho el riesgo de tener un ataque al corazón, enfermedades del corazón, derrame cerebral y otros padecimientos cardiovasculares graves, sino también porque tendrá la satisfacción de saber que ha hecho todo lo que puede para estar a cargo de su propio bienestar.



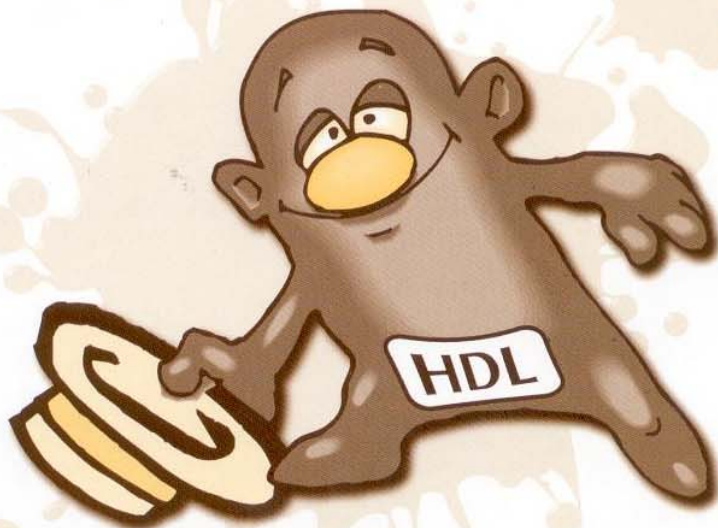
## REGISTRO DE SUS NIVELES DE COLESTEROL

Fecha del análisis	Nivel de Colesterol total	Nivel de Colesterol HDL	Nivel de Colesterol LDL	Triglicéridos

Consulte a su médico para el diagnóstico y tratamiento del colesterol alto.







Cortesía de:



LABORATORIOS SILANES, S.A. DE C.V.  
Amores #1304, Col. Del Valle  
C.P. 03100, México, D.F.

Clave	94008
4/09/01	