

# GUIA DE CÓMO BAJAR SU COLESTEROL

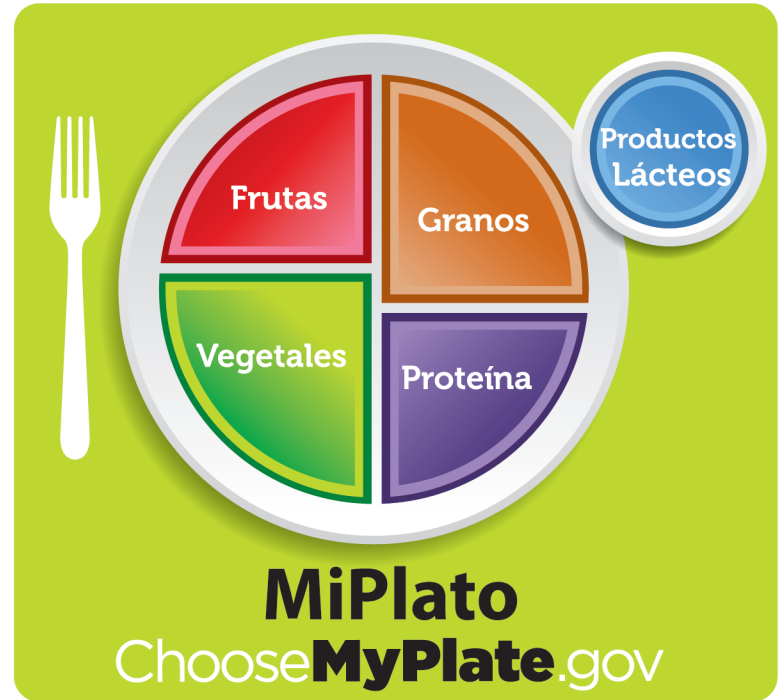
Uno de cada seis adultos en los Estados Unidos tiene elevado el colesterol en la sangre. Mucho colesterol en la sangre le puede causar enfermedad del corazón que es la causa número 1 de muerte. Buenas noticias, al hacer cambios de vida saludables usted puede bajar su colesterol y reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrame cerebral.

Tales cambios pueden ser: 1) comer una dieta saludable, 2) si usted necesita baje de peso, 3) haga ejercicio 30-60 minutos por día, 4) controle el nivel de azúcar en la sangre, y 5) deje de fumar.

El nivel ideal de colesterol en la sangre debe de ser 200 mg/dl o menos y el nivel de colesterol LDL debe de ser 100 mg/dl o menos. Una dieta para bajar el colesterol debe de incluir alimentos de “Mi Plato” que son bajos en grasa, grasa saturada, y colesterol. Para calcular lo que usted debe de comer y beber y su nivel de actividad física, por favor visite [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)

CARDIOVASCULAR  
HEALTH PROGRAM  
Alabama Department of Public Health

[ADPH.ORG/cvH](http://ADPH.ORG/cvH)








<p><b>1 CALCULE SUS CALORIAS</b></p> <p>El primer paso para mantener su peso es de calcular cuantas calorías usted debe de comer por día. Visite <a href="http://www.choosemyplate.gov">www.choosemyplate.gov</a> para calcular la cantidad de calorías que necesita. Su nivel de actividad física le ayudará a balancear sus calorías.</p>	<p><b>2 GOZE SUS ALIMENTOS, PERO COMA MENOS</b></p> <p>Tome su tiempo al comer sus comidas. Comer muy rápido o estar distraído en otras cosas mientras come puede resultar en el consumo de muchas calorías. Sepa diferenciar cuando tiene hambre y cuando ha comido suficiente. Esto le ayudará a decidir cuando tiene que comer y dejar de comer cuando esté satisfecho y no muy lleno.</p>	<p><b>3 EVITE PORCIONES EXTRA-GRANDES</b></p> <p>Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Coma porciones pequeñas. Pida porciones pequeñas o comparta con alguien cuando come en restaurantes.</p>	<p><b>4 ALIMENTOS QUE DEBE COMER MAS SEGUIDO</b></p> <p>Coma vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Estos alimentos contienen los nutrientes que usted necesita para su salud – entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de estos alimentos la base de sus comidas y meriendas.</p>	<p><b>5 HAGA QUE LA MITAD DE SU PLATO CONTENGA FRUTAS Y VEGETALES</b></p> <p>Coma vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro como: tomate, camote y brócoli. También coma una variedad de otros vegetales. Añada fruta como parte de su comida o postre.</p>
<p><b>6 CAMBIE A LECHE DESCREMADA O CON 1% DE GRASA</b></p> <p>Esta leche contiene la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales de la leche entera, pero con menos grasa y calorías.</p>	<p><b>7 ASEGURESE DE QUE POR LO MENOS LA MITAD DE LOS GRANOS CONSUMIDOS SEAN INTEGRALES</b></p> <p>Para comer más granos integrales, substituya productos refinados por granos integrales. Por ejemplo escoja pan integral en vez de pan blanco o arroz moreno en vez de arroz blanco.</p>	<p><b>8 REDUZCA EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS</b></p> <p>Reduzca el consumo de alimentos con alto contenido de grasas solidas, azúcar y sal. Haga que las comidas como pasteles, galletas dulces, helado, piza, queso, chorizo, tocino, salchichas, y bebidas con azúcar sean opciones y no comidas diarias.</p>	<p><b>9 COMPARE CUANTA SAL (SODIO) CONTIENEN LOS ALIMENTOS</b></p> <p>Use las etiquetas de los alimentos para ayudarle a escoger mejores comidas que contienen menos sodio. Especialmente con las sopas, pan y alimentos congelados. Elija alimentos enlatados con etiquetas que dicen “sodio reducido” o “sin sal agregada” (“reduced sodium” o “no salt added”)</p>	<p><b>10 BEBA AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS CON AZUCAR</b></p> <p>Reduzca calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En la dieta Americana las gaseosas, bebidas de energía y bebidas para el deporte añaden altas cantidades de azúcar y calorías.</p>

# POSTRE DE LIMON

**Porción:** 1/6 de la receta

**Número de porciones:** 6 porciones

PORCION DE GRUPO DE ALIMENTOS		
Color	Grupo de Comida	Cantidad
	Granos	½ oz
	Vegetales	--
	Fruta	0
	Lácteo	¼ c
	Proteína	--

## TOTAL DE NUTRIENTES POR PORCION:

Calorías	104
Total de Grasa	4.8 g
Grasa Saturada	2.3g
Sodio	262 mg
Proteína	15 g

**Ingredientes:** 2 tazas de yogurt de vainilla, sin grasa  
3 cucharadas de pudín instantáneo de limón (polvo)  
8 galletitas Graham, machacadas  
1 lata (4 oz) mandarinas o su fruta favorita

**Instrucciones:** 1. Combine el yogurt con el pudín  
2. Capee las galletas en el fondo del recipiente que va a utilizar.  
3. Coloque la mezcla de yogurt y pudín sobre las galletas.  
4. Esparza las rajadas de mandarina sobre el yogurt.






Source: SNAP-Ed Connection

# ENSALADA DE REPOLLO ROJO

**Porción:** 1/6 de la receta

**Número de porciones:** 6 porciones

**Ingredientes:** ½ cabeza de repollo rojo, en tiras  
4 zanahorias, ralladas  
4 cebollines, picados  
½ manojo de cilantro, picado  
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana  
2 cucharadas de aceite de canola  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal y pimienta al gusto

PORCION DE GRUPO DE ALIMENTOS		
Color	Grupo de Comida	Cantidad
	Granos	--
	Vegetales	1 taza
	Fruta	--
	Lácteo	--
	Proteína	--

## TOTAL DE NUTRIENTES POR PORCION:

Calorías	104
Total de Grasa	4.8 g
Grasa Saturada	2.3 g
Sodio	262 mg
Proteína	2.5 g

**Instrucciones:** 1. En un recipiente grande combine el repollo, las zanahorias, los cebollines y el cilantro.  
2. En un recipiente más pequeño bata el vinagre de sidra de manzana, el aceite de canola y el jugo de limón.  
3. Revuelva el aderezo con las verduras.  
4. Sazone con sal y pimienta al gusto.




# RATATOUILLE

**Serving Size:** 1 taza

**Número de porciones:** 6 porciones

**Ingredientes:** 1 berenjena mediana, cortada en cubitos de ½ pulgada  
2 pimientos rojos grandes, cortados en trozos de ¾ de pulgada  
4 calabacitas pequeñas, cortadas en rebanadas  
2 tomates grandes, picados  
1 cebolla roja, picada en trozos grandes  
4 dientes de ajo, picados finamente  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 lata (16 oz) de salsa de tomate  
½ taza de queso mozzarella rallado (opcional)  
½ taza de albahaca fresca, picada  
Sal y pimienta al gusto

**Instrucciones:** 1. Precaliente el horno a 450° F.  
2. En un plato para hornear grande agregue todas las verduras picadas, la cebolla, y el ajo.  
3. Agregue sal y pimienta al gusto  
4. Esparza el aceite de oliva y la salsa de tomate sobre las verduras y mezcle bien.  
5. Hornee por 30 minutos.  
5. Saque el plato y agregue el queso rallado.  
5. Hornee otros 30 minutos hasta que esté bien cocido.  
5. Decore con la albahaca picada. Sirva caliente.

PORCION DE GRUPO DE ALIMENTOS		
Color	Grupo de Comida	Cantidad
	Granos	--
	Vegetales	1 taza
	Fruta	--
	Lácteo	--
	Proteína	--

## TOTAL DE NUTRIENTES POR PORCION:

Calorías	158
Total de Grasa	7.1 g
Grasa Saturada	1.9 g
Sodio	486 mg
Proteína	6.5 g