

Nutrición y actividad física



Recomendaciones para pacientes con colesterol elevado.

- ✓ Consuma alimentos con abundante contenido de fibra soluble como por ejemplo frutas y verduras de colores brillantes brócoli, zanahoria, hojas verdes, tomate, naranja, sandía. Etc.
- ✓ Prefiera consumir carnes blancas y sin piel como por ejemplo pescado, pollo; disminuya el consumo de carnes rojas, helados, leche entera, mantequilla y quesos madurados, pruebe con sustitutos bajos en grasa como leche descremada, yogurt, requesón.
- ✓ El huevo puede ser consumido diariamente cocinado en agua o con poco aceite de oliva extra virgen.
- ✓ Es prudente consumir pescado como la sardina, atún, salmón ya que contienen ácidos grasos omega 3.
- ✓ Se recomienda utilizar aceites a base de oliva por ser ricos en grasas mono insaturadas benéficas para el corazón, pero debe usarse en pocas cantidades a pesar de tener bondades ya que también incrementa al igual que cualquier grasa el valor calórico del alimento preparado.





- ✓ Incluya grasas saludables como el aguacate, frutos secos como el marañón, maní, pepitoria, pistachos, almendra de preferencia sin sal añadida.
- ✓ Acostumbre preparar sus alimentos guisados, asados, horneados, al vapor o hervidos para evitar el uso de grasas.
- ✓ Incluya en su rutina diaria un ejercicio de moderada intensidad como la caminata 30 minutos aumentando el tiempo de manera progresiva de acuerdo a su resistencia.
- ✓ Evite alimentos ricos en azúcares como los productos de panificación, pasteles, pan blanco, azúcar en exceso, chocolates, dulcería en general.
- ✓ Elimine el tabaco y evite el humo de este ya q le convertiría en un fumador pasivo.
- ✓ Prefiera solo la sal natural de los alimentos, sin agregar extra a los ya preparados.
Elimine el alcohol de su estilo de vida.
Elimine el consumo de manteca, margarina o mantequilla



Para mayor información acerca
de este programa visita nuestra web

www.grupo-ccm.com