

Reduzca su colesterol

El colesterol es una sustancia cerosa. Se encuentra en la sangre y en las células del cuerpo de humanos y de animales. El colesterol de nuestro cuerpo proviene de dos fuentes:

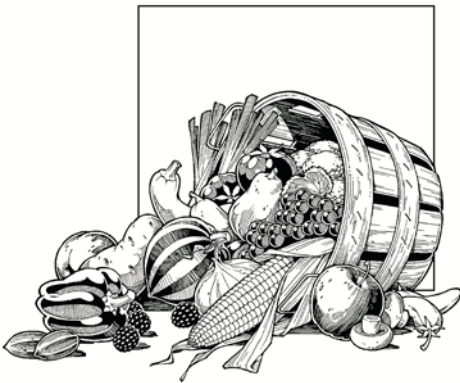
Hay dos fuentes de colesterol:

Para disfrutar de buena salud haga ejercicio regularmente y coma alimentos bajos en grasas y colesterol.

1. Alimentos que tienen grasas ricas en colesterol. Estos son alimentos de origen animal, tales como carnes, tocino (tocineta), longaniza, chorizo, huevos, manteca, crema, helado, leche entera, y la mayoría de los quesos.

2. Nuestro propio cuerpo. Nuestro cuerpo puede producir colesterol cuando comemos grasas en exceso. Estas grasas pueden ser: aceite vegetal, margarina, mayonesa, aderezo de ensaladas, alimentos fritos, pastelitos, mantequilla de cacahuete o maní, o cualquier alimento que tenga grasas.

Cuando usamos poca grasa, reducimos también el colesterol. Esto ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, aumentar de peso y desarrollar algunos tipos de cáncer.



Las frutas y los vegetales no contienen colesterol.

Use Menos Grasas y Colesterol

- ▶ Recorte y bote la piel del pollo y la grasa de las carnes.
- ▶ Hierva, hornee o ase las carnes y otros alimentos en vez de freírlos o dorarlos.
- ▶ Si usa margarina o mantequilla en el pan tostado y en los sándwiches, use la que tiene muy poca grasa "lowfat," "diet," o "nonfat." No compre margarinas que tengan aceite de coco o de palma.
- ▶ Compre aceite de ajonjolí, de maíz o de canola para cocinar, pero úselo en poca cantidad.
- ▶ Use jugo de limón en las ensaladas o aderezos sin grasa o con poca grasa.

Paula Fitch, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: <http://extensionespanol.net>