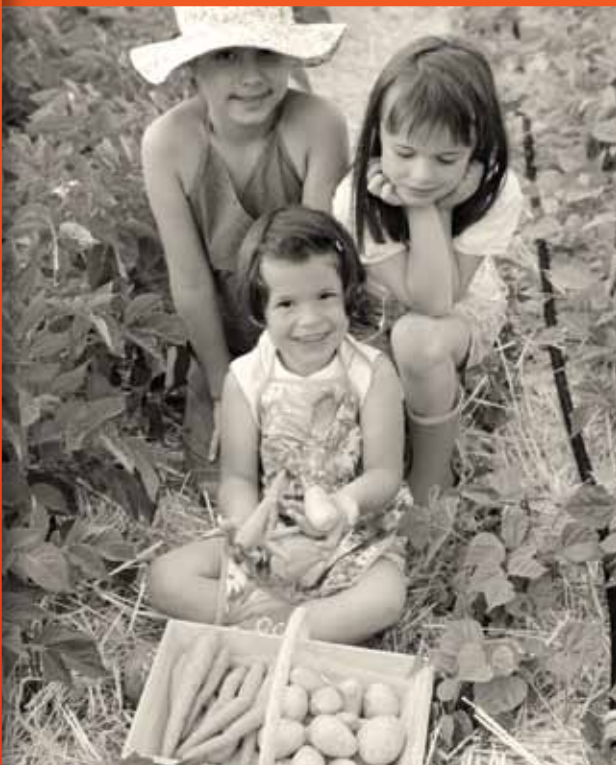


Colesterol Alto



Kern Family Health Care

comidas bajas
en grasa
sea activo
comidas bajas
sea activo
en grasa
comidas bajas
coma saludable
en grasa

¿Qué es el colesterol alto?

Todas las personas tienen colesterol. Su cuerpo lo hace y viene de algunos de los alimentos que usted come. Una prueba de laboratorio de 200 o mayor quiere decir que usted tiene el colesterol alto. Tener el colesterol alto lo pone en riesgo de enfermedades cardíacas y de una embolia cerebral.

¿Qué causa el colesterol alto?

Las causas del colesterol alto varían de persona a persona.

Puede ser causado por:

- Edad
- Sexo
- Historia familiar
- Comer alimentos altos en grasa y colesterol
- Estar pasado de peso
- Falta de ejercicio

¿Cómo puedo bajar mi colesterol?

Cambios en su estilo de vida son la mejor manera para bajar su colesterol. Planee hacer un cambio pequeño a la vez. Es más fácil tener éxito con un pequeño cambio que con muchos a la vez. Puede también necesitar medicamentos. Hable con su médico acerca del mejor plan de tratamiento para usted.

Manténgase activo(a)

Estar activo le puede ayudar a bajar el colesterol. Propóngase hacer una actividad por lo menos 30 minutos casi todo los días. Usted puede estar activo al:

- Caminar
- Nadar
- Limpiar el jardín
- Bailar

Coma saludable para el corazón

El comer saludable para el corazón es un cambio para toda la vida. Limite ciertas comidas tales como carnes, yemas de huevo, mantequilla, leche entera o de 2%, queso, dulces y comidas fritas. Opciones saludables para el corazón son:

- Carnes magras, pescado, aves sin piel y claras de huevos
- Leche sin grasa o de 1% y productos lácteos bajos en grasa
- Frutas, verduras y granos enteros
- Comidas horneadas, asadas, a la parrilla o al vapor
- Aceites vegetales, así como de oliva o canola

Consejos para comer fuera de casa

- Elija comidas que sean al vapor, horneadas, a la parrilla, asadas o escalfadas
- Use margarina en vez de mantequilla con su pan
- Elija fruta o sorbete como su postre
- Pida las salsas y aderezos a un lado
- Ordene comidas para niños o ponga la mitad de su comida en una caja para llevar

Usted puede tomar control de su colesterol. Para ayuda, hable con su médico o llámenos al 1-800-391-2000 y pregunte por el Departamento de Educación para la Salud. Estamos aquí para ayudarle.



**Kern Family
Health Care**

La Cara Amable
De Kern Health Systems

1-800-391-2000

English on the other side

kernfamilyhealthcare.com

9700 Stockdale Highway
Bakersfield, CA 93311-3617