

# TIPS PARA REDUCIR EL COLESTEROL



Una desordenada alimentación y malos hábitos cotidianos generan problemas de colesterol. Esto, a la larga, puede desarrollar múltiples afecciones. A continuación te presentamos algunos tips para reducir el colesterol.



## PARA REDUCIR EL COLESTEROL HAY QUE CAMBIAR DE ESTILO DE VIDA



Relajarse



Dejar de fumar



Hacer ejercicios



### Alimentos ricos en grasa insaturadas:

Aceite de oliva, pescado azul, frutos secos.



### Alimentos ricos en fibra:

frutas, verduras, hortalizas.



### Alimentos con grasa saturadas y colesterol:

Carne roja, leche entera, embutidos, yema de huevo, vísceras.



### Alimentos con grasas tipo trans:

Grasa que se encuentra en alimentos industrializados y procesados.

