

## Controlar su nivel de colesterol

Actuar es la mejor forma de mantener bajos los números de su colesterol. Actuar significa seguir una dieta saludable para el corazón, baja en:

- grasas saturadas,
- grasas trans, y
- colesterol.

Y rica en:

- granos enteros,
- frijoles,
- frutas frescas y vegetales,
- nueces sin sal,
- aceites vegetales no tropicales,
- alimentos enriquecidos con esteroides y estanoles,
- soya,
- pescado graso, y
- fibra soluble y copos de avena.

A continuación, presentamos algunas pautas para ayudarlo a **actuar** y consumir más alimentos saludables para el corazón:

Carnes, aves, pescado y otros alimentos proteicos	
En lugar de	Pruebe
Carne procesada y frita alta en grasas, fiambres, carne enlatada, salchichas, yemas de huevo	Carnes no procesadas, incluidos cortes magros de carne de vaca, pavo, cerdo y pollo; claras de huevo
Mariscos, como langostinos, langosta o cangrejo	Pescado, atún, frijoles, guisantes, salmón, nueces, almendras, carne vegetal, claras de huevo

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Controlar su nivel de colesterol

### Embutidos

En lugar de	Pruebe
Tocino de cerdo, jamón	Versiones no curadas de tocino de pavo, jamón magro y tocino canadiense
Salchicha de cerdo, cerdo	Productos para el desayuno de cerdo no procesados, lomo o chuletas de cerdo no curado

### Lácteos

En lugar de	Pruebe
Leche entera y crema ( <i>half &amp; half</i> )	Leche descremada o al 1 %
Leche entera y quesos procesados	Quesos a base de leche baja en grasas o parcialmente descremada, quesos duros
Crema espesa, leche evaporada	Leche descremada evaporada
Crema agria	Yogur bajo en grasas

### Grasas, pastas para untar y aderezos

En lugar de	Pruebe
Grasas sólidas, como manteca de cerdo, mantequilla, margarina, aceites parcialmente hidrogenados, aceites tropicales	Pequeñas cantidades de aceites vegetales no tropicales, como aceite de maíz, canola u oliva
Mayonesa regular	Tipos de yogur o mayonesa sin grasa o bajos en grasa
Aderezo para ensaladas regular	Aderezo para ensaladas sin grasa o bajo en grasa, o vinagreta casera hecha con aceite de oliva o aceite vegetal

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

# ¿Sabe usted... continuación

## Controlar su nivel de colesterol

Leer las etiquetas de los alimentos también puede ayudarlo a **actuar** y elegir alimentos saludables para el corazón. Busque alimentos con estas declaraciones nutricionales en las etiquetas:

- grasa reducida o menos grasas,
- sin grasa,
- colesterol bajo o sin colesterol, o
- sin grasas saturadas.



## ¿Preguntas?

Si tiene preguntas para los nutricionistas del St. Jude, llame a la oficina de Nutrición Clínica al 901-595-3318. Si llama desde afuera del área de Memphis, llame sin cargo al 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), extensión 3318.

*St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.*

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبی: إذا لفتت حديثاً ال غة ل عري هييم لك ال ست عرية خدمات ال مس اع طلق غوة ال بنفور ل ك م جل ا. یرجى لكصل بالرقم 1-866-278-5833 (ال تلف النصي: 1-901-595-1040).

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.