CONSEJOS PARA CONTROLAR EL COLESTEROL Y LA DIABETES

Coma menos "grasas malas" (grasas saturadas y grasas trans) y colesterol.

Esté activo todos los días.

Baje de peso si lo necesita

Lea las etiquetas de los alimentos. Compre alimentos bajos en grasa y altos en fibra.

Comer alimentos altos en grasas saturadas, grasas trans (las grasas "malas") y colesterol puede causar serios problemas de salud, incluyendo un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Si usted tiene diabetes, su riesgo de tener problemas de salud es todavía mayor.

¡Sea listo! Para mantenerse saludable, coma menos grasas malas y más grasas buenas (insaturadas) como éstas:

- nueces
- aceites vegetales (aceite de oliva y de canola)
- pescado
- aguacate

Visite a su médico hoy y pídale una prueba sencilla para medir sus niveles de grasa y colesterol.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015