



## Dieta

### **Cambie su dieta manteniéndola sencilla.**

La dieta contribuye alrededor de un 20% del colesterol total en la sangre. La mayor parte del colesterol, cerca del 80%, se produce en nuestro cuerpo. De modo que, posiblemente hacer cambios en la dieta no sea suficiente para alcanzar su meta de colesterol. Sin embargo, los cambios saludables en la dieta pueden ayudarle a bajar de peso. Y bajar de peso puede ayudar a su corazón.

Si está obeso o sobrepeso, usted no está solo. Casi dos terceras partes de los estadounidenses adultos están obesos o sobrepeso. Estar obeso o sobrepeso aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón ya que aumenta la presión en su corazón y hasta puede dañar sus arterias.

### **El cuerpo produce cerca del 80% de su colesterol. El 20% restante proviene de la comida que ingerimos.**

El cambio en su dieta es una forma de manejar su peso. Comience con pequeños cambios que redundarán en “ganancias rápidas”. Aquí le presentamos algunos cambios sencillos que puede comenzar a hacer a partir de hoy:

- Lea las etiquetas para poder tomar decisiones acertadas.
- No ingiera más de 2 bebidas alcohólicas al día.
- Limite sus porciones de comida. Una “porción” puede ser menos de lo que usted piensa.
- Seleccione productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Reduzca el consumo de sal y evite las comidas saladas. Ingerir demasiado sodio puede aumentar la presión arterial.
- Hable con otras personas y pregúnteles que les dio buen resultado a ellos.
- Consulte con su médico antes de comenzar un régimen de dieta.

### Referencias

\*[http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubdt/hestas/overweight/overwght\\_adult\\_03.htm](http://www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubdt/hestas/overweight/overwght_adult_03.htm). Accedido el 30 de junio de 2007.

1. Duffy RL. America Dietetic Association Complete Food and Nutrition

Guide.2nd ed. Hoboken, NJ:John Wiley & Sons, Inc.; 2002.