



El plan de mi familia para bajar el colesterol

Marque los pasos que tomará para mantener los niveles de colesterol bajo control. Empiece a hacer cambios despacio y agregue más poco a poco.

- Mediré mis niveles de colesterol.
- Hablaré con mi doctor para saber el significado de mis resultados.
- Leeré las etiquetas de los alimentos para escoger alimentos bajos en grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.
- Hornearé o asaré los alimentos en lugar de freírlos.
- Comeré más frutas, vegetales y granos integrales.
- Tomaré agua o bebidas de dieta en lugar de soda regular o jugos.
- Mantendré un peso saludable. Si tengo sobrepeso, lo perderé.
- Haré 30 a 60 minutos de actividad física moderada casi todos los días.

