

La Comida como Medicina para el Colesterol Alto

Bayas

(como fresas, arándanos, frambuesas y moras)
Ricas en fibra soluble, excelente fuente de antioxidantes, puede mejorar la salud del corazón



Berenjena

Excelente fuente de fibra soluble, rica en antioxidantes, baja en calorías



Nueces

Con un alto contenido de grasas monoinsaturadas (grasas saludables para el corazón), una buena fuente de calcio y potasio, las almendras y las nueces son opciones especialmente buenas



Alimentos que pueden ayudar a reducir el colesterol

Avena

Alto contenido de fibra soluble, vitaminas, minerales y antioxidantes. Buena fuente de proteína vegetal.



Frijoles

Excelente fuente de fibra soluble para ayudarlo a mantenerse lleno por más tiempo después de las comidas, súper versátil y se puede preparar de muchas maneras



Pescado rico en grasas saludables

Rico en omega-3, ayuda a reducir la inflamación, las mejores opciones incluyen el salmón, el atún, las sardinas y la trucha



**Estos alimentos ricos en nutrientes no están destinados a reemplazar los medicamentos recetados por su médico.*



Escanee el código para más recetas y consejos
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY