Foods for High Cholesterol

Foods that can help lower cholesterol

Nuts

High in monounsaturated fats (heart healthy fat), good source of calcium and potassium, almonds and walnuts are especially great choices

Berries

Rich in soluble fiber, excellent source of antioxidants, may boost heart health

Eggplant

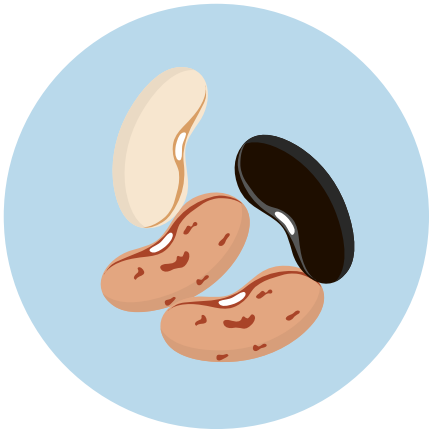
Excellent source of soluble fiber, rich in antioxidants, low in calories

Oats

High in soluble fiber, high in vitamins, minerals and antioxidants, good source of quality plant-based protein

Fatty Fish

Good source of omega- 3 fats, helps reduce inflammation, excellent choices are salmon, tuna, sardines, and trout



Beans

Excellent source of soluble fiber to help you stay full for longer after meals, super versatile and can be prepared in many ways

Scan for more recipes and tips
shfb.org/nutrition-center/

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

Alimentos para el Colesterol Alto

Alimentos que pueden ayudar a reducir el colesterol

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

Bayas

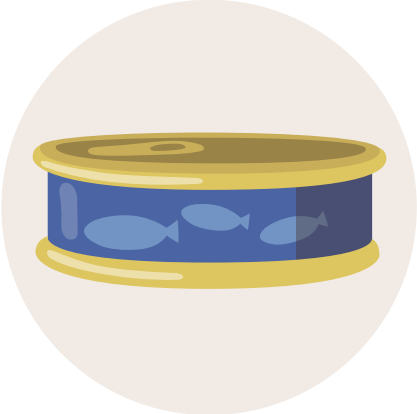
(como fresas, arándanos, frambuesas y moras)
Ricas en fibra soluble, excelente fuente de antioxidantes, puede mejorar la salud del corazón

Berenjena

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

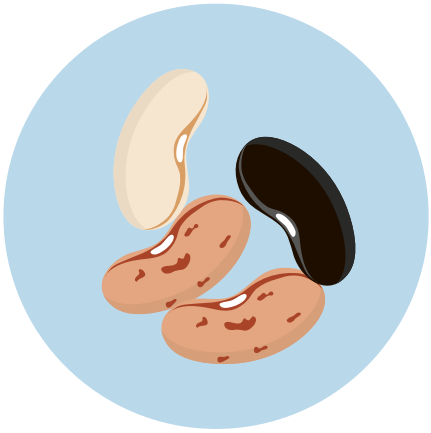
Avena

Alto en fibra soluble, alto en vitaminas, minerales y antioxidantes, buena fuente de proteína vegetal de calidad



Pescado con grasa buena

Buena fuente de grasas omega-3, ayuda a reducir la inflamación, excelentes opciones son el salmón, el atún, las sardinas y la trucha



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

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

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY