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

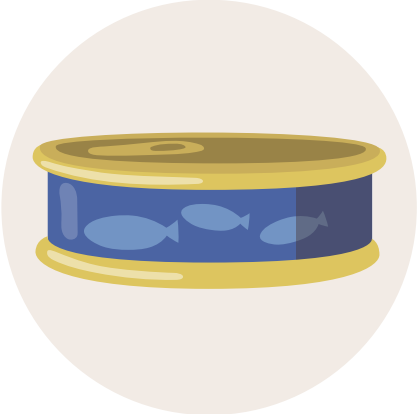
(como fresas, arándanos, frambuesas y moras)
Ricas en fibra soluble, excelente fuente de antioxidantes, puede mejorar la salud del corazón

Berenjena

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

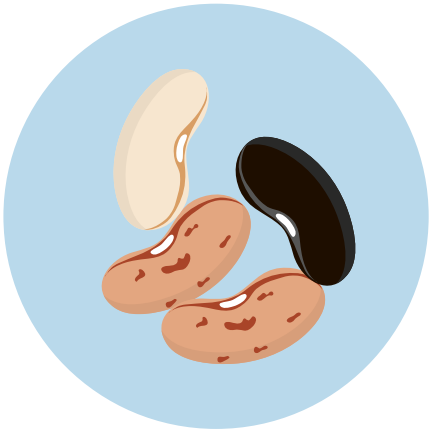
Avena

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