

# Cómo Reducir tu Nivel de Colesterol

¿Quieres reducir tu nivel de colesterol? Es más fácil de lo que piensas.

Sigue esta lista y apégate a lo que debes y no debes hacer para ayudar a tomar decisiones sanas que mejoran tus niveles de colesterol.

Debes: Limitar alimentos altos en grasas saturadas y trans.

Estas grasas no saludables se encuentran en: alimentos procesados y envasados, carnes grasas rojas, productos lácteos con contenido normal de grasa, alimentos horneados, y alimentos fritos.

Debes: Llenarte con fibra. Encuentras este nutriente en frutas, verduras, frijoles, lentejas y granos enteros.

Debes: Moverte más. Intenta actividades como caminatas, andar en bici o bailar. Encuentra una actividad que disfrutes y hazla parte de tu rutina.

No debes: Consumir productos de tabaco. Encuentra recursos que te ayuden dejarlo en [smokefree.gov](http://smokefree.gov).

No debes: Olvidar de tomar tus medicinas de colesterol de la manera indicada.

No debes: Olvidar de revisar tus niveles de colesterol. Habla con tu profesional médico sobre con qué frecuencia hacerlo.

Con esta lista en mente, estarás en buen camino para bajar tu nivel de colesterol.