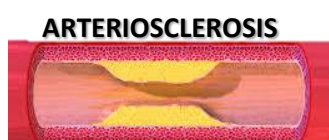


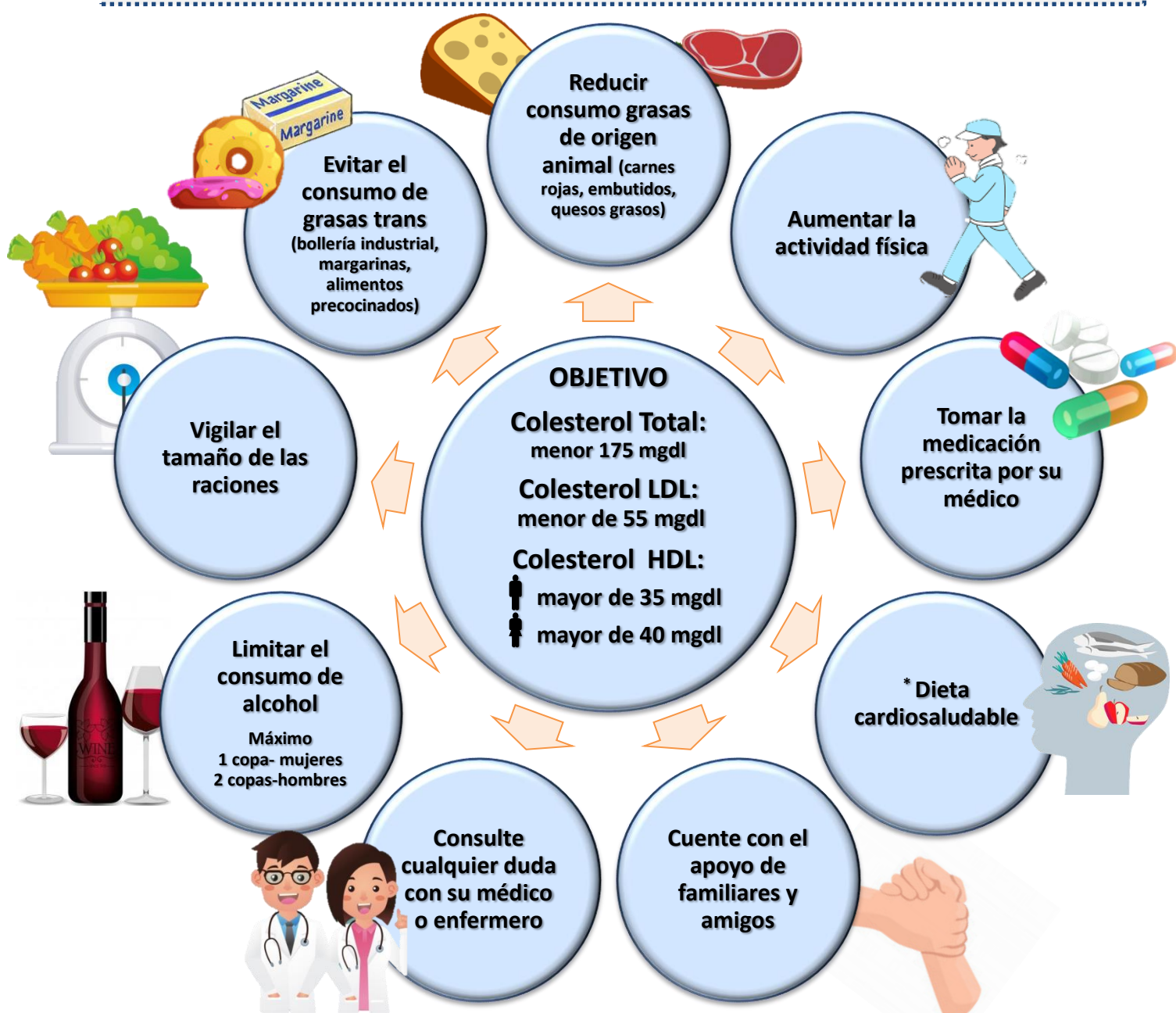
RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL.

Las grasas de nuestra dieta (carnes rojas, bollería, embutidos) aumentan el colesterol que se deposita en la pared de las arterias provocando estrechamiento, obstrucción, endurecimiento y pérdida de elasticidad de las mismas.



- Angina de pecho
- Infarto de miocardio
- Ictus

Cifras recomendadas y medidas para disminuir el colesterol.



* Pescado 3-4 veces/semana, leche y derivados desnatados, verduras 2-3 raciones /día, frutas 3-4 raciones/día, Aceite de oliva)