

HIPERKOLESTEROLEMIA

HIPERCOLESTEROLEMIA



arrazola
FARMAZIA



Zure farmazia
Grosen

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Fruta eta barazki gehiago jan, 5 egunean. Zuntza kolesterola gutxitzeko lagungarria da.
- Zereal integralak aukeratu: Ogia, arroza edo pasta integrala. Zuntza gehiago dauzkate.
- Animalia-jatorriko gantzak murriztu: Hestebeteak, gurina, nata, gazta eta haragi koipetsuak.
- Oliba-olioarekin sukaldatu
- Arraina astean 2 edo 3 aldiz jan, bereziki urdina (sardina, berdela, izokina...). Gantz "onak" ditu.
- Ultraprozesatuak saihestu: Kolesterol "txarra" igotzen dute.
- Alkohol eta azukrearen kontsumoa kontrolatu.
- Ariketa fisikoa maiztasunez egin.
- Kolesterolaren sarritan neurtu.

Recomendaciones sanitarias

- Come más fruta y verdura, 5 raciones al día. Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol.
- Elige cereales integrales: Pan, arroz o pasta integral. Contienen más fibra.
- Reduce las grasas animales: Embutidos, mantequilla, nata, quesos y carnes grasas.
- Cocina y aliña con aceite de oliva.
- Come pescado 2 o 3 veces por semana, especialmente azul (sardina, caballa, salmón...). Contienen grasas "buenas".
- Evita ultraprocesados y bollería industrial, aumentan el colesterol "malo".
- Modera el consumo de alcohol y azúcar.
- Haz ejercicio regularmente.
- Controla tus niveles de colesterol con frecuencia.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*