

¿QUE ALIMENTOS AYUDAN A BAJAR EL COLESTEROL?

- 1. Pescado azul: Rico en omega-3, reduce el colesterol LDL.**
- 2. Legumbres: Aportan fibra y proteínas vegetales.**
- 3. Frutas: Especialmente cítricos y manzanas, ricas en fibra y antioxidantes.**
- 4. Frutos secos: Contienen grasas saludables y fibra.**
- 5. Aceite de oliva: Fuente de grasas monoinsaturadas beneficiosas.**
- 6. Aguacate: Rico en fibra y grasas saludables.**
- 7. Frutas rojas: Altas en antioxidantes, mejoran el perfil lipídico.**

Estos alimentos, como parte de una dieta equilibrada, ayudan a controlar el colesterol de forma natural.