



Salud cardiovascular: 10 reglas de oro

1.- Realice ejercicio físico de forma regular, como mínimo 3 días a la semana durante 30 minutos. Opte por lo que más le guste: nadar, correr, montar en bicicleta, pasear...

2.- Andar más. Aproveche para desplazarse andando de un lugar a otro en lugar de coger el coche o el transporte público.

3.- Llevar una alimentación saludable a partir de una dieta equilibrada, variada y suficiente. Las frutas, verduras y hortalizas no pueden faltar en la mesa.

4.- Procurare realizar 5 comidas al día. Es más recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente

5.- Utilice preferentemente alimentos frescos, ya que los procesados (precocinados o en conserva) suelen contener sal añadida

6.- En caso de hipertensión arterial reduzca la ingesta de sal. En sustitución puede usar especias, hierbas aromáticas y adobos, para potenciar el sabor de la comida

7.- Siga unos adecuados hábitos alimentarios: comer más despacio, esperando un minuto entre bocado y bocado, dejando descansar los cubiertos en el plato. Sírvase la cantidad que se vaya a comer en su propio plato y evite coger más de la fuente.

8.- Beba agua regularmente. Asegúrese de que toma entre 1,5 y 2 litros de agua al día

9.- Limite el consumo de alcohol todo lo posible por su alto contenido calórico

10.- Y ante todo, evite el tabaco