

DÍA MUNDIAL DEL CORAZON



DIETA CARDIO-SALUDABLE

Tres de los factores de riesgo cardiovascular –la obesidad, el colesterol y la hipertensión– puede reducirse si adoptamos unos nuevos hábitos a la hora de alimentarnos

- Incluya numerosas frutas y verduras en su dieta diaria.
- Coma cereales, especialmente integrales.
- Elija productos libres de grasa: frutas y verduras frescas, aves sin piel ni grasa, carnes magras y pescados.
- Utilice, preferentemente, aceite de oliva virgen.
- Busque un equilibrio entre el número de calorías que ingiere cada día con la cantidad que utiliza en su actividad diaria.
- Limite el número de comidas con bajo poder nutritivo y elevadas en calorías.
- Reduzca el consumo de productos con grasas hidrogenadas (presentes en alimentos pre-cocidos e industriales).
- Modere la ingesta de azúcar y sal. En lugar de ésta última utilice especias.
- Controle el número de bebidas alcohólicas.
- Reemplace los alimentos fritos por los cocinados al horno.



División Orientación y Difusión
contactos@amebpba.org.ar
 4013-2734/2745