

ALIMENTACIÓN EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

#**LAU**ASECUIDA**ENCASA**

RECOMENDACIONES GENERALES



Realiza ejercicio físico a diario



Sigue una dieta saludable

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- ✓ Toma abundantes alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres y hortalizas
- ✓ Toma alimentos ricos en grasas saludables (aceite de oliva, pescados, frutos secos...)
- ✓ Emplea técnicas culinarias menos grasas (hervido, vapor, plancha, salteados, guisos...)
- ✗ Evita el consumo de grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, vísceras, bollería industrial, platos preparados...)

RECUERDA



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



EJERCICIO FÍSICO
MODERADO
REGULAR



EVITAR TABACO