



DECÁLOGO CARDIOSALUDABLE

Es conveniente que:

- Su alimentación sea equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.
- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).
- Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Controle el consumo de sal, de alcohol y de café.
- Abandonar el hábito de fumar.
- Sea activo cotidianamente, evite el sedentarismo.
- Haga ejercicio adecuado a la edad y condición física de forma regular.
- Controle el peso evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Reduzca el estrés y la ansiedad practicando la autoestima positiva.
- Se comunique y relacione bien con los demás (escuche y hable).

Tenga una actitud positiva ante la vida

