

# Información cardiosaludable



## DIETA SALUDABLE

**La obesidad, el colesterol, la hipertensión y el tabaquismo** son tres de los factores de riesgo cardiovascular que pueden reducirse si adoptamos nuevos hábitos a la hora de alimentarnos y apostamos por una **dieta cardiosaludable, una rutina de ejercicio físico y el abandono del hábito de fumar.**

La obesidad es uno de los mayores problemas de salud a los que se enfrenta nuestra sociedad.

El obeso tiene un riesgo aumentado de padecer hipercolesterolemia, diabetes, hipertensión arterial e insuficiencia cardiaca.

Además, la obesidad es especialmente peligrosa para la salud cardiovascular si la grasa se deposita preferentemente en la zona del abdomen.

Cada vez hay más obesos porque se come en exceso y mal y se hace poco ejercicio físico.

Así que si tienes sobrepeso, adelgaza comiendo menos y haciendo ejercicio físico.

### Claves para seguir una dieta cardiosaludable

Hacer una dieta equilibrada puede llegar a convertirse en un hábito sencillo y agradable, pero será imposible de cumplir si no "pensamos" y controlamos un poco los productos que llegan al carrito de la compra. Recuerda que la tentación no empieza en la nevera, empieza en el mercado



Sigue las siguientes **pautas** y comprobarás que comer bien es más fácil de lo que parece:

♥ Hacer la compra con una lista de la dieta cardiosaludable nos lleva a llenar el carrito con productos atractivos y, no con productos vacíos de nutrientes y llenos de calorías. La mejor recomendación que se puede establecer es hacer una lista y que las excepciones sean esas.

♥ Siempre es duro renunciar a algún alimento que nos apetece pero no es bueno para nuestra salud. El truco está en intentar sustituirlo por otro que nos proporcione esa sensación de satisfacción pero que tenga un adecuado valor nutricional.

♥ Apuesta por los productos frescos, limita los precocinados y evita la comida "basura"

♥ Una dieta variada y equilibrada, rica en legumbres, verduras, pescado, frutas, cereales y aceite de oliva y pobre en grasas animales y sal, nos ayuda a mantener a raya los niveles de colesterol y glucosa y las cifras de tensión arterial. En realidad, puedes mejorar tu salud en general teniendo en cuenta que tu dieta debe incluir alimentos con "color": zanahoria, tomate, verduras... Son los conocidos como platos Miró o Picasso.

Unidos por el corazón