



AULA VIRTUAL NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE



La enfermedad cardiovascular es la **primera causa de muerte** a nivel mundial.

1. CONOCE

¿Qué puedes hacer para reducir tu riesgo cardiovascular?



¿SABÍAS QUÉ?



... la obesidad aumenta la morbilidad y la mortalidad cardiovascular.



... la desnutrición es un factor predictor de mortalidad en insuficiencia cardiaca.

2. APRENDE

Aprende a diferenciar las grasas saludables de las que no lo son...



Y encuentra respuestas...

- ¿Qué es la dieta mediterránea?.
- ¿Qué es la dieta DASH? ¿Y la atlántica?.
- Me han trasplantado, ¿qué debo comer?.
- Tomo medicación anticoagulante, ¿qué dieta me conviene?.
- ¿Cómo puedo comer de manera saludable fuera de casa?.



3. CONVIVE

El plato para comer saludable



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



El hábito tabáquico triplica el riesgo de enfermedad cardiovascular.

NO existe una dosis saludable de consumo de alcohol.

El tratamiento del estrés incluye medidas farmacológicas y no farmacológicas.

Realiza actividad física de forma regular (150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad intensa a la semana como mínimo).

Si quieras saber más sobre Nutrición cardiosaludable, tienes la información completa (y muchas cosas más) en www.seen.es

www.seen.es