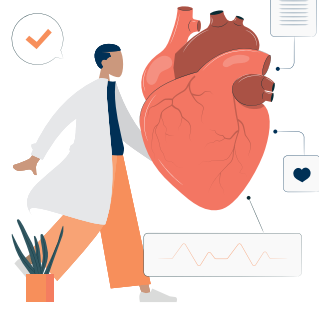




AULA VIRTUAL

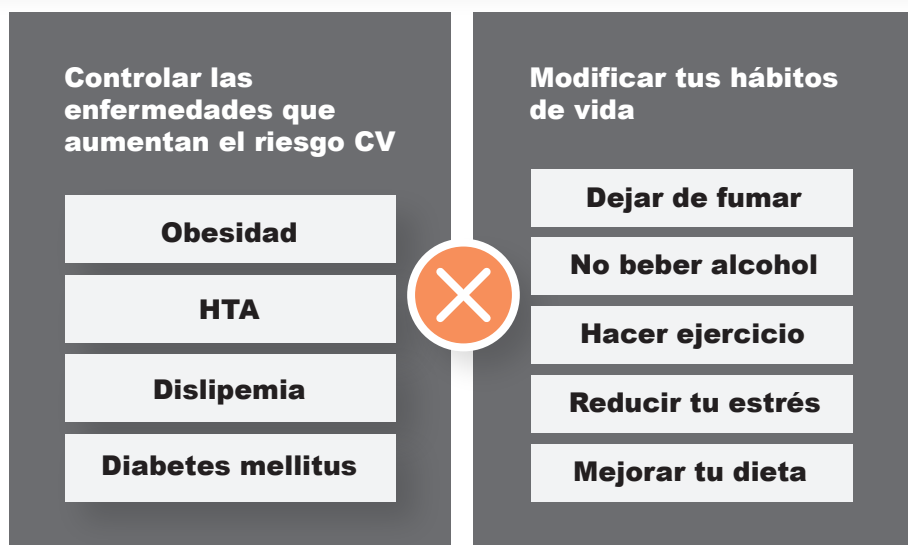
NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE



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 cardíaca.

2. APRENDE

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



Ácidos grasos monoinsaturados

Se encuentran en el aceite de oliva, aceite de colza y aguacate.

Ácidos grasos poliinsaturados

En pescado, aceite de semillas y cereales.



Ácidos grasos trans

Se encuentran en los aceites parcialmente hidrogenados, ultraprocesados.

Ácidos grasos saturados

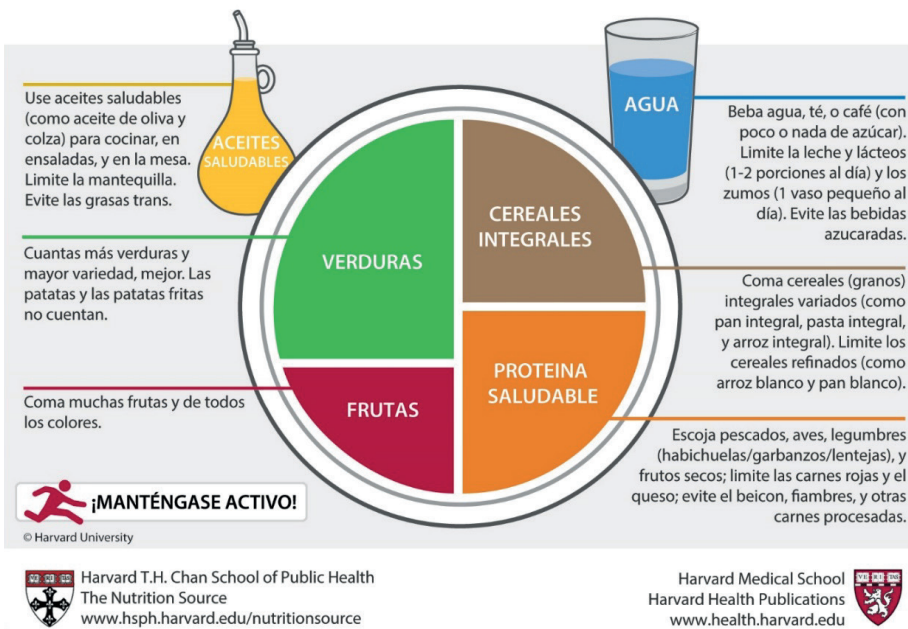
Sólidos a temperatura ambiente. En los productos lácteos, carnes grasas y procesadas, aceite de palma y coco.

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



En este módulo te contaremos además:

- Cómo hacer una **compra inteligente y saludable**.
- Cómo **controlar el consumo de sal, azúcares refinados y grasas** en tu dieta.

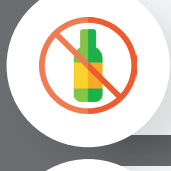
¿Sabes cómo elegir productos saludables a partir del etiquetado?



4. CUÍDATE



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



@NutriSeen



www.seen.es