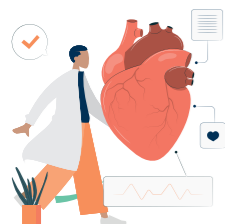




AULA VIRTUAL

NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE



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

1. CONOCE

¿Qué puedes hacer para reducir tu riesgo cardiovascular?

Controlar las enfermedades que aumentan el riesgo CV

Obesidad

HTA

Dislipemia

Diabetes mellitus



Modificar tus hábitos de vida

Dejar de fumar

No beber alcohol

Hacer ejercicio

Reducir tu estrés

Mejorar tu dieta

¿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...



Ácidos grasos monoinsaturados

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



Ácidos grasos monoinsaturados

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.

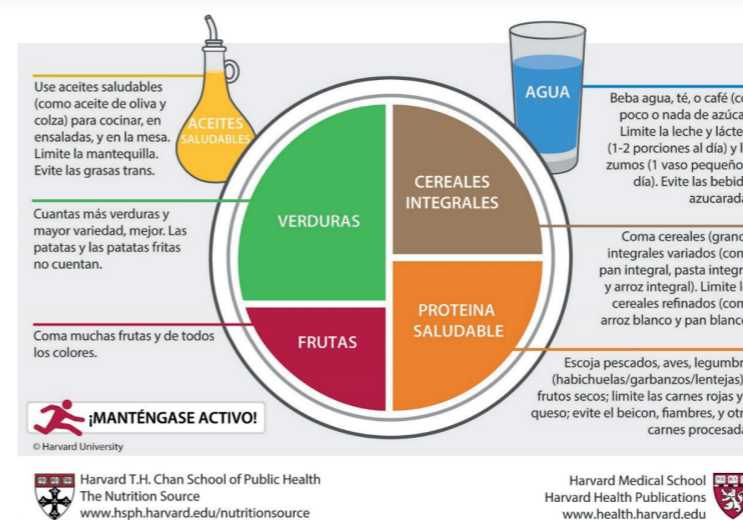
Y encuentra respuestas...



- ¿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?

¿TIENE EL PRODUCTO ETIQUETA?

NUTRI-SCORE A B C D E

DIETA SALUDABLE. ELABORACIÓN CASERA. MÉTODO DEL PLATO. PLAN VITAL SALUDABLE.

4. CUÍDATE



El hábito tabáquico **triplica el riesgo** de enfermedad cardiovascular.



El **tratamiento del estrés** incluye medidas farmacológicas y no farmacológicas.



NO existe una dosis saludable de consumo de alcohol.



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

¿Quieres obtener más información o conocer más detalles?

SEEN
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



@NutriSeen

www.seen.es

Con la colaboración de:

Vegenat
HEALTHCARE
GRUPO NUTRISENS*