



AULA VIRTUAL

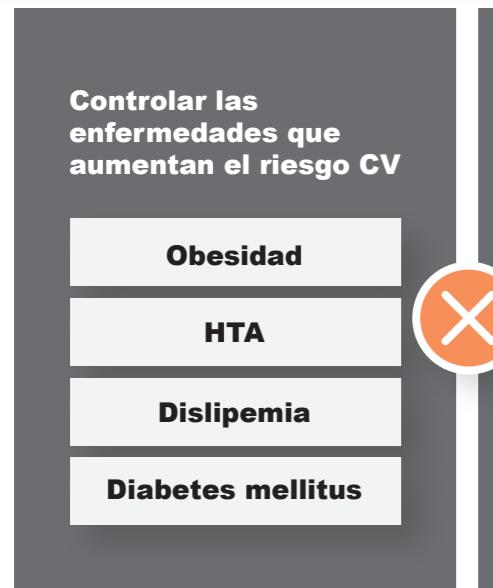
# NUTRICIÓN CARDIOSALUDABLE



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?



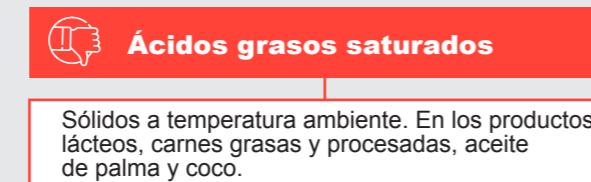
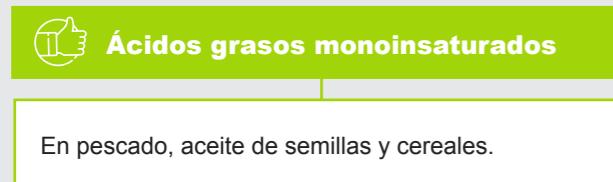
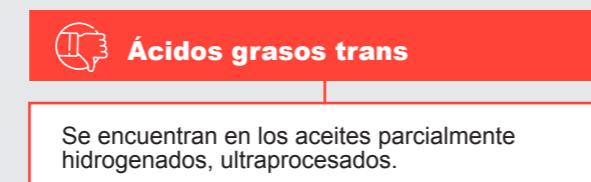
... la **obesidad** aumenta la **morbilidad y la mortalidad cardiovascular**.



... 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...



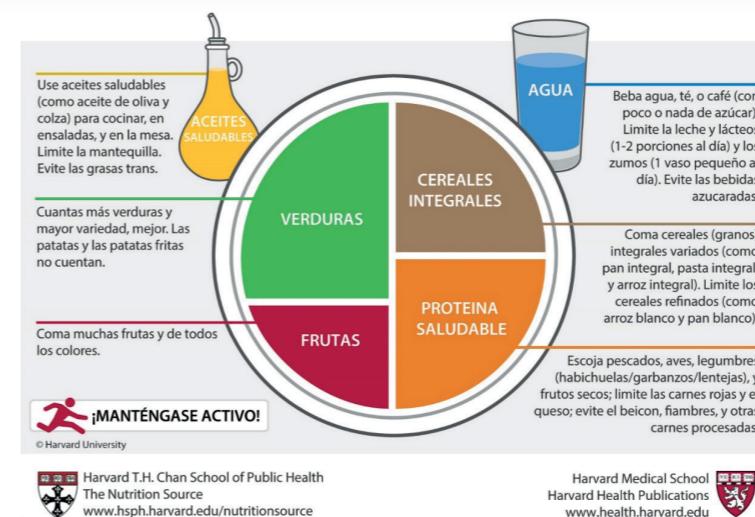
## Y encuentra respuestas...



- ¿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.

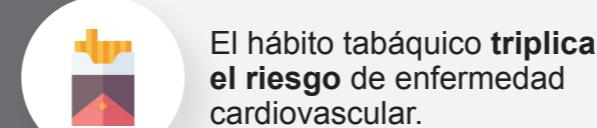
¿Sabes cómo elegir productos saludables a partir del etiquetado?

¿TIENE EL PRODUCTO ETIQUETA?

NUTRI-SCORE

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.



¿Quieres obtener más información o conocer más detalles?  
**SEEN**  
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición



@NutriSeen  
[www.seen.es](http://www.seen.es)

Con la colaboración de:  
**Vegenat**  
HEALTHCARE  
GRUPO NUTRISENS\*