



AGOSTO

MES DEL CORAZÓN

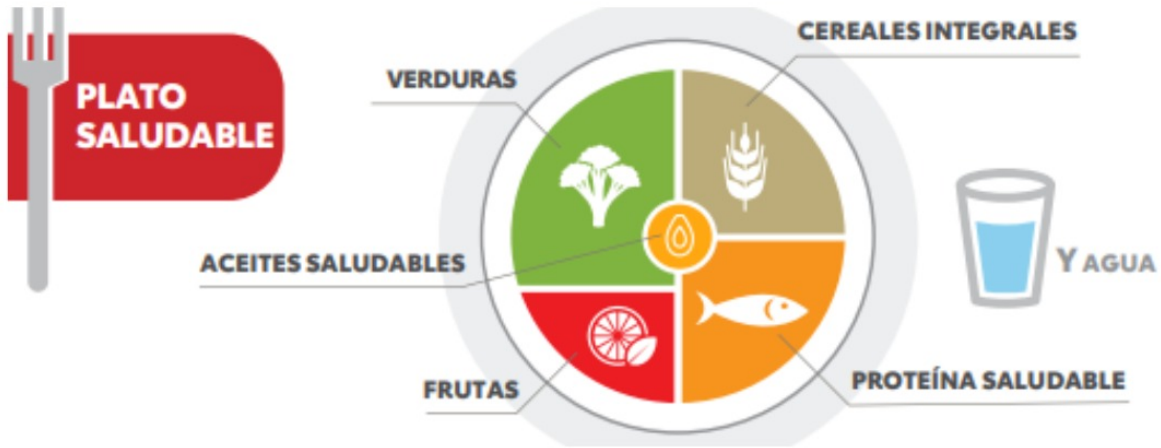


American
Heart
Association®



RECOMENDACIONES DE LA
AMERICAN HEART ASSOCIATION
PARA CUIDAR TU SALUD
CARDIOVASCULAR

CÓMO ALIMENTARSE MEJOR



EVITA

consumir grasas trans. Las grasas trans se encuentran en algunos productos de panadería y alimentos fritos que se compran en las tiendas.



LEE LA ETIQUETA NUTRICIONAL

Información nutricional	
8 porciones por recipiente	
Tamaño de las porciones	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% del valor diario*	
Grasas totales 6 g	10%
Grasas saturadas 1 g	5%
Grasas trans 0 g	
Cholesterol	0%

Entender las etiquetas nutricionales puede ayudarte a tomar decisiones más saludables.

Si tienes más de una opción, compara la información nutricional. Los alimentos con **menos** sodio, grasas malas (saturadas y trans) y azúcares añadidos son mejores para ti.



CONTROLA LAS PORCIONES



COCINA EN CASA

CÓMO SER MÁS ACTIVO



MUÉVETE MÁS

El ejercicio es como un entrenamiento para el corazón y el cerebro. Mantenerte activo, aunque solo sea para salir a dar un paseo, puede ayudar a que te sientas mejor. Puede reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y ayudar a que te sientas con energía. Los adultos deben hacer un tiempo mínimo de ejercicios a la semana, tal como se indica a continuación:

150 

MINUTOS

de actividad aeróbica moderada
(caminar, bailar o jardinear)



75 

MINUTOS

de actividad aeróbica intensa
(correr, nadar o saltar la cuerda)

O una combinación de ambas y distribuidas en la semana.

-  **EJERCITA CON PESO PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS**
-  **ESTÍRATE O CAMINA DESPUÉS DE ESTAR PERIODOS DE REPOSO**
-  **EN NIÑOS Y ADOLESCENTES SE RECOMIENDA 60 MIN DE ACTIVIDAD FÍSICA (INCLUYE JUEGOS)**



CÓMO DEJAR EL TABACO Y LOS PRODUCTOS DE NICOTINA



INFÓRMATE

El primer paso para dejar el tabaco o los productos de nicotina es comprender los riesgos y el impacto en la salud que conllevan su consumo para ti y tu familia.

LA NICOTINA Y CIGARRILLO HACE PROPENSO A:

Infarto

Cáncer

Diabetes

Accidente cerebro
vascular

Trastornos
del ánimo

Envejecimiento
prematureo

- ✓ Controla tus impulsos, intenta esperar 15 minutos cuando quieres fumar y evalúa tu decisión.
- ✓ Detecta desencadenantes del deseo de fumar (situaciones, discusiones, problemas, lugares).
- ✓ Practica ejercicios de respiración profunda.

CÓMO MANTENER UN PESO SALUDABLE

✓ MANTENTE INFORMADO

Acude a control preventivo con un médico y conoce tu peso, talla e IMC

✓ CONOCE TU IMC

Se calcula según el peso y talla. Un valor entre 18 y 25 se considera normal. Puedes calcularlo en línea.

✓ APRENDE SOBRE LAS CALORÍAS

Las consumimos en las comidas, se transforman en energía, la que utilizamos para actividades como moverse y respirar. Consumir muchas calorías y no realizar suficiente actividad física puede derivar en un aumento de peso.

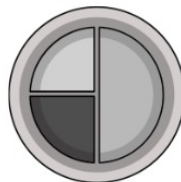
IDEAS PARA CONTROLAR EL PESO



Come fibra



Consume
proteínas



Conoce tus
porciones



Realiza
actividad
física

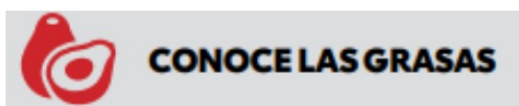
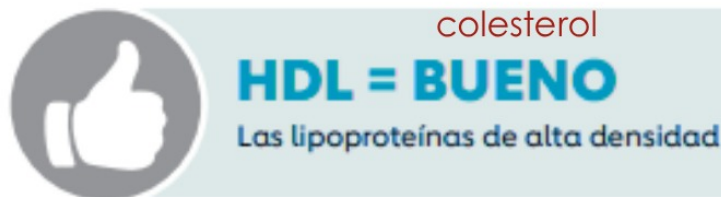


Revisa la
información
nutricional

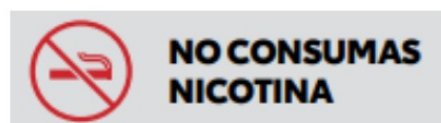
CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

COMPRENDE EL COLESTEROL

Es una sustancia que se encuentra en los animales y se propaga a través del HDL y LDL principalmente. Niveles fuera de rango pueden afectar la salud del corazón y aumentar el riesgo de demencia.



Prefiere palta, aceite de oliva y evita frituras, margarina y embutidos



Disminuye el colesterol bueno