

Vuélvase más activo y manténgase activo; invierta 30 minutos 4 veces por semana o más para realizar actividad física moderada.

1

Planifique la mayoría de sus comidas de manera que la mitad sea vegetales, un cuarto sea carne magra o pescado y un cuarto sea arroz integral, fideos de trigo integral o frijoles (judías).

2



LOS 10 MEJORES PARA LA SALUD

Cómo mejorar la salud de su corazón

3

Beba un vaso de jugo de naranja en el desayuno, como bocadillo, o una manzana o uvas durante el día, y coma 2 tazas de vegetales con la cena.



Mantenga sus niveles de colesterol, presión sanguínea y azúcar en la sangre bajo control con pruebas de diagnóstico regulares.

4

Controle su colesterol consumiendo alimentos de origen vegetal en lugar de alimentos de origen animal.

5

Determine cuál es su rango de frecuencia cardíaca ideal y haga ejercicio 3 veces por semana permaneciendo dentro de esos límites.

6

Si fuma, deje de hacerlo; esto es lo mejor que puede hacer por su corazón.

7

Pare en seco el estrés haciendo tiempo para actividades que encuentre relajantes.

8

Hable con su profesional de salud sobre sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca cuando tenga su siguiente reconocimiento médico.

9

Prefiera el pescado que contenga ácidos grasos omega 3 buenos para el corazón.

10

