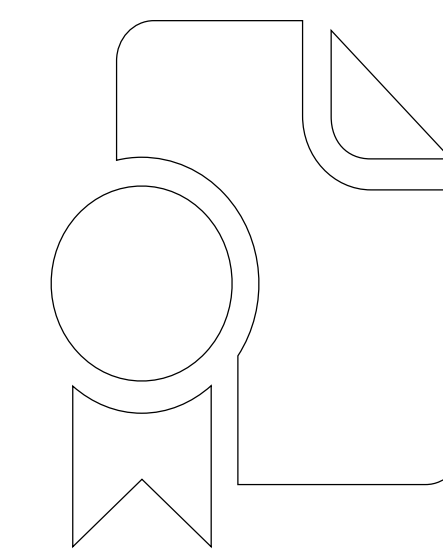
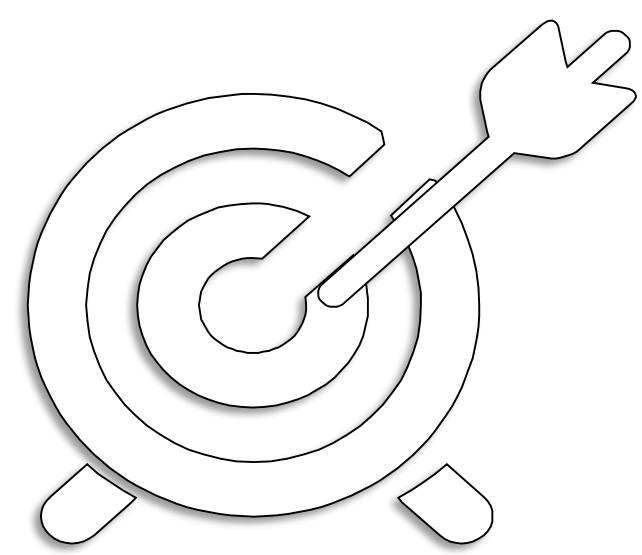
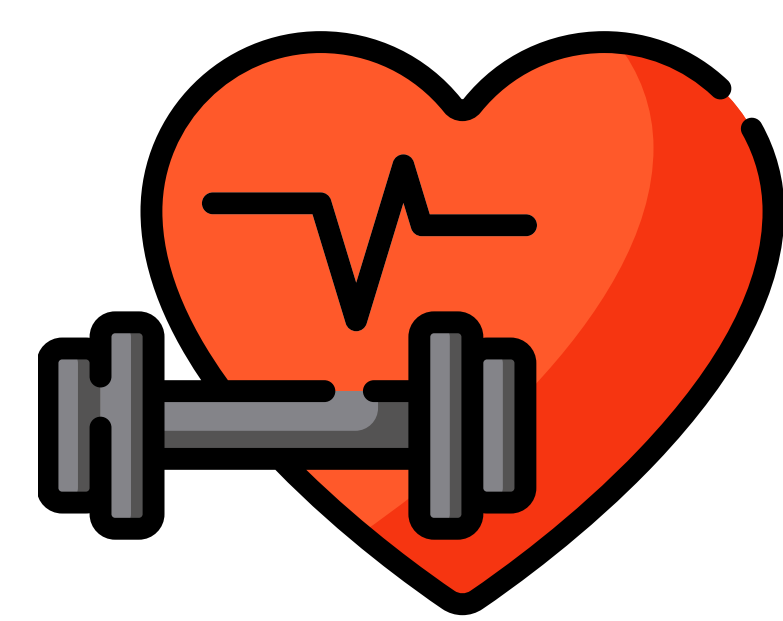
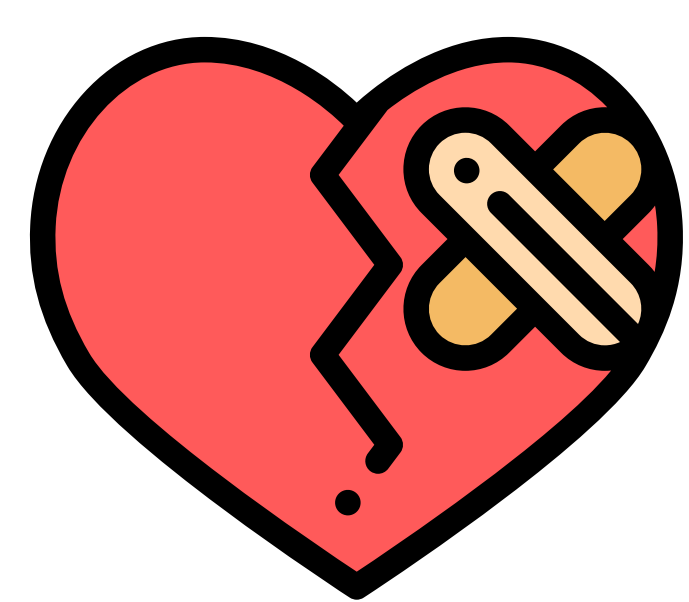




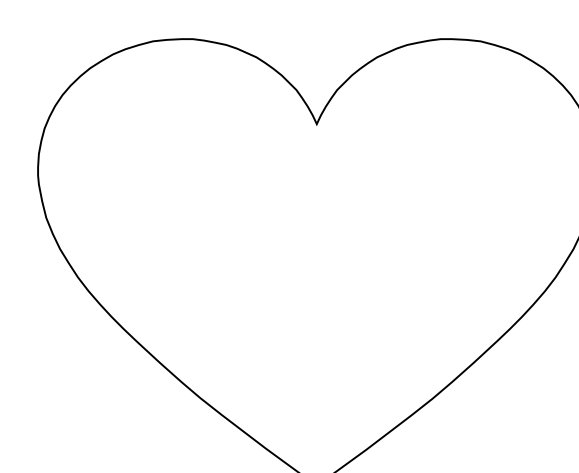
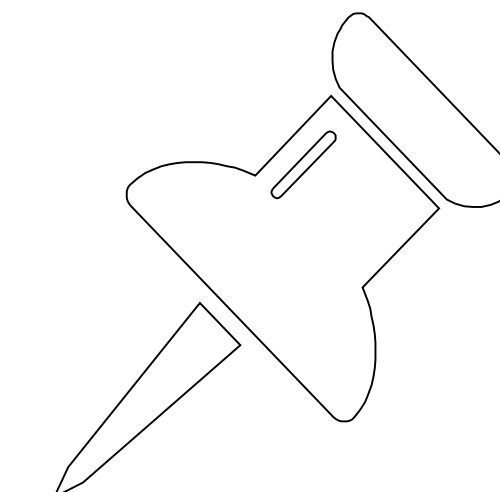
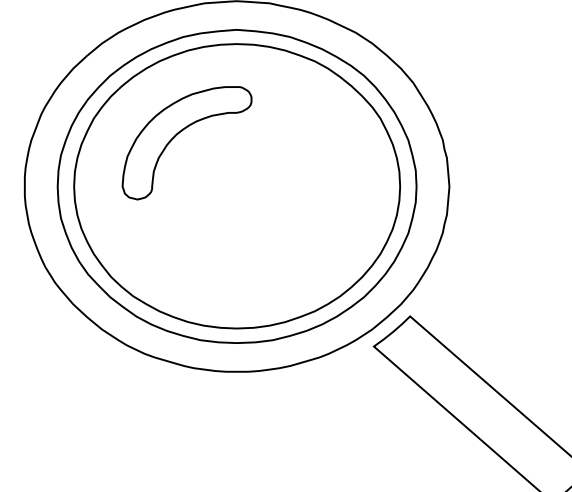
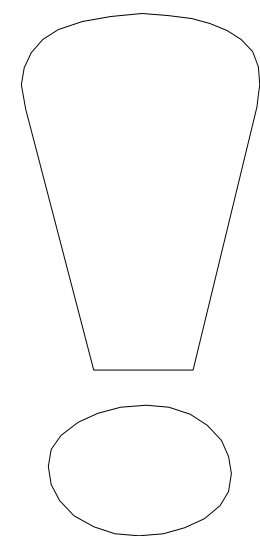
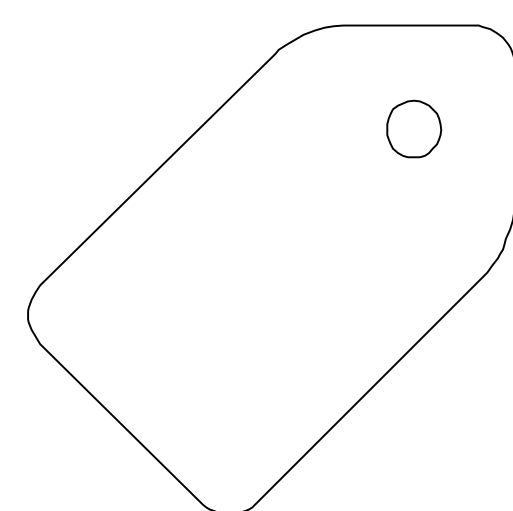
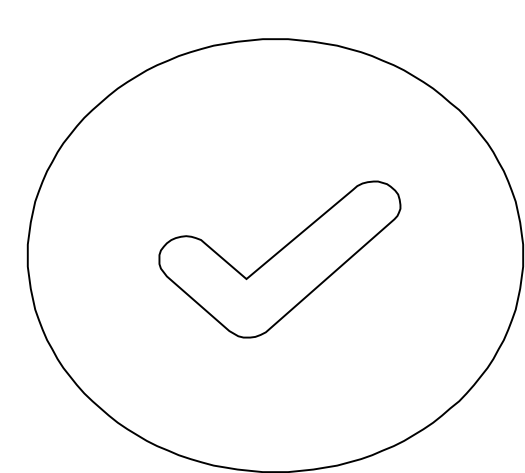
RECOMENDACIONES DIETA CARDIOSALUDABLE



- Mantenimiento de peso saludable.
- Consumo diario de frutas, verduras y cereales integrales.
- Elegir fuentes de proteínas saludables: pescados (blancos y azules), huevos, lácteos, carnes blancas y rojas magras, legumbres, vegetales y frutos secos.
- Consumo preferente de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Comer en compañía, respetando el tiempo de ingesta.
- Mantenerse activo (150 minutos intensidad moderada / semana).



- Reducción de sobrepeso y obesidad (pérdida 5-10% peso basal).
- Reducción del consumo de azúcar (<5% calorías totales) y productos ultraprocesados.
- Reducción consumo de sal (<2.400 mg/d), grasas saturadas y ácidos grasos trans.
- Revise el tamaño de las raciones.
- Evite el estrés. La duración y la calidad del sueño son fundamentales.
- Evite el consumo de tabaco y de alcohol.



Priorice
el consumo
de alimentos
frescos

Revise el
etiquetado de
alimentos
procesados

Información
nutricional y
listado de
ingredientes

Densidad
energética
y azúcares
añadidos

Contenido
de sal

Patrón global
dieta
Mediterránea

