

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Un estilo de vida saludable es aquel que incluye hábitos de prevención frente a los factores de riesgo para la salud y en especial para las enfermedades cardiovasculares.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Rica en Productos Vegetales
- Frutas y Verduras
- El pan, la pasta y el arroz integral
- Aceite de oliva diario y con moderación.
- Frutos Secos y Legumbres



BUENA INGESTA DE LIQUIDO (AGUA)

De acuerdo a la recomendación medica



ACTIVIDAD FISICA

- Ejercicio Físico
- Bicicleta, correr, nadar etc.
- 30 minutos diarios



RECUERDE:

- No abusar de laxantes
- Controlar el estrés
- Evitar fumar
- Evitar el exceso de Grasas
- Ir al baño diariamente
- Evitar el exceso de alcohol
- Controlar tu peso



Recuerde preguntar al profesional de salud por el tamizaje de riesgo según tu edad.

CALIDAD EN SALUD CON SENTIDO SOCIAL

**Salud
Centro**

Red de Salud Centro E.S.E.