

Alimentación a pacientes con RCV

Las enfermedades cardiovasculares, son trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas. Los factores de riesgo para la presencia de estas enfermedades son: las dietas poco saludables, el sedentarismo, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol.

Tener hábitos de alimentación y estilos de vida saludable, evitará la presencia de enfermedades cardiovasculares. Para ello, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Mantenga un peso saludable.



- Seleccione alimentos frescos y naturales, evite los alimentos procesados que contienen cantidades elevadas de sodio, azúcar o grasas saturadas.



- Tome entre 6 a 8 vasos con agua al día.



- Prefiera grasas de origen vegetal como aceites de maíz, soya, girasol, canola, oliva, aguacate, nueces y semillas, utilizándolos con moderación.



- Tenga una alimentación saludable y balanceada.



- Limite el consumo de azúcares y grasas saturadas.



- Incluya en su dieta alimentos altos en fibra como cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras.



- Consuma en forma moderada los productos dietéticos como gaseosas, helados, jugos comerciales, galletas, tortas y similares.



- Realice ejercicio con regularidad (150 minutos/semana).