

¿QUÉ DEBO EVITAR?



Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud, además de tener beneficios físicos.











Evite las comidas procesadas si puede

REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Para su salud, lo mejor es no beber nada de alcohol

El consumo de alcohol perjudica la salud y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad

 <p>10g de alcohol al día equivalen a</p>	<p>1 Chupito (40%) 30ml</p> 	<p>1/2 copa de vino (10%) 125ml</p> 	<p>1 caña (5%) 250ml</p> 
 <p>20g de alcohol al día equivalen a</p>	<p>2 Chupitos (40%) 60ml</p> 	<p>1 copa de vino (10%) 250ml</p> 	<p>1 jarra (5%) 500ml</p> 

EL RIESGO SE EVITA SI NO CONSUMES ALCOHOL

Reduce tu consumo, Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana

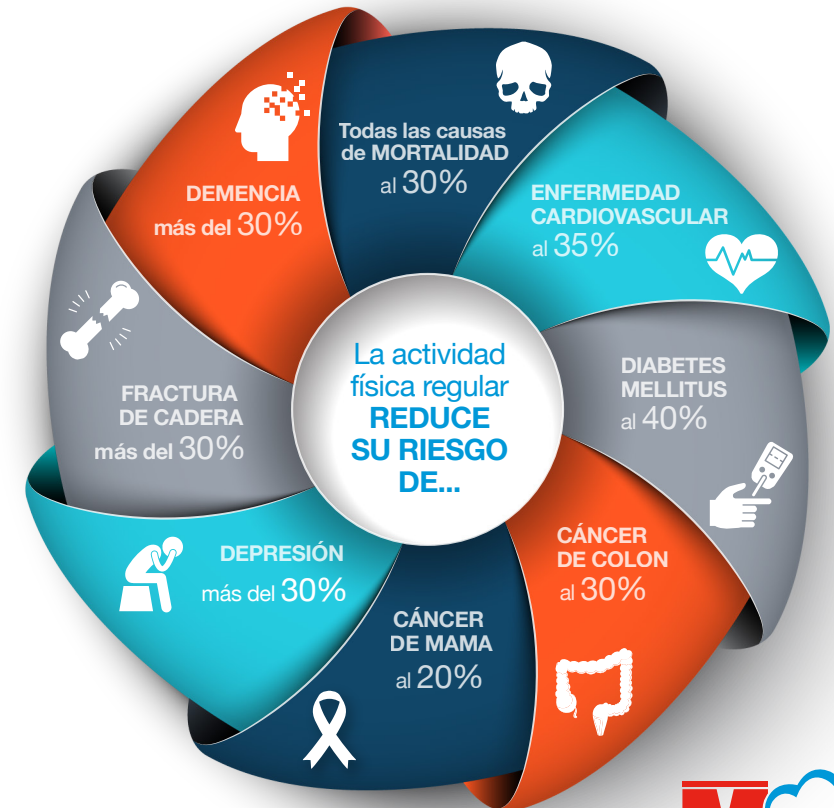
Consejos Cardiosaludables para cuidar tu Salud

Consulta de Cardiología

Hospital Clínico San Carlos

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cuáles son los beneficios de la Actividad Física?



¿Cuánta actividad física debería hacer?

Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, en intervalos de 10 minutos o más

Todos los adultos deben realizar actividades de fortalecimiento muscular

Al menos 2 días por semana



Ejercicios con pesas



Yoga



Carga de bolsas de compra pesadas



150 minutos/semana

También cumplirá este objetivo si realiza 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana o una mezcla de actividad física moderada y vigorosa.



75 minutos



Intente pasar poco tiempo sentado o tumbado

¿Qué cuenta como actividad física moderada?

Cualquier actividad física cuenta y es siempre mejor que no hacer nada. Nunca es demasiado tarde para ser más activo y mejorar tu salud. Estas actividades incluyen:



Caminar



Jardinería



Senderismo



Bailar



Montar en bici



Juegos recreativos



Nadar

ALIMENTACIÓN

Componentes de la Pirámide de la dieta mediterránea

Medida de ración basada en la moderación de comer o beber

SEMANAL	Dulces menos de 2 rac.		
	Patatas menos de 3 rac. Carne roja menos de 2 raci.		Carnes procesadas menos de 1 rac.
	Carne Blanca máximo 2 rac. Pescado/Marisco		Huevos 2-4 rac. Legumbres más de 2 rac.
CADA DÍA	Derivados lácteos 2 rac. (preferir bajos en grasas)		
	Frutos secos/semillas/aceitunas 1-2 rac.		Hierbas / Especies /ajo /cebollas (menos sal añadida) Variedad de aromas
CADA COMIDA PRINCIPAL	Frutas 1-2 rac. Verdura más de 2 rac. Variedad de colores/texturas (cocidas/crudas)		Aceite de oliva Pan / pasta /arroz /cuscús/Otros cereales 1-2 rac. (preferir integrales)
	Agua e infusiones de hierbas		

Actividad física, descanso adecuado, convivencia y socialización



¿Cómo calcular las raciones de comida?

Una mano de proteínas	Un dedo de grasas y quesos	Un puño de carbohidratos	Un puñado de frutas	Dos manos de vegetales