

# PASOS PARA UN CORAZÓN SALUDABLE



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

Cuidar tu corazón a través de una dieta saludable y actividad física diaria es el arma secreta para prevenir enfermedades del corazón, según la Asociación Americana del Corazón. Lo puedes lograr incorporando pequeños cambios a tu rutina diaria que ayuden a moverte más y a comer mejor.



**Muévete:** realiza 150 minutos a la semana (30 minutos x 5 días) de ejercicio aeróbico moderado o 75 minutos a la semana de (15 minutos x 5 días) de ejercicio vigoroso o una combinación de ambos durante la semana. La actividad física regular puede ayudarte a mantener un peso saludable y ayudarte a alcanzar mejor condición física y cardiovascular. Si es difícil programar sesiones de ejercicio regulares, busca formas de incorporar pequeños momentos de actividad en tu rutina diaria, como estacionarte más lejos y subir las escaleras en lugar de usar el elevador.



**Come Saludable:** incluye en tu alimentación diaria variedad de alimentos, tales como:

- frutas y vegetales
- granos íntegros (arroz, pan y pasta)
- productos lácteos bajos en grasa
- pollo, pavo y pescado sin piel y evita comerlos fritos y empanados
- nueces y legumbres (granos secos)
- aceite de origen vegetal
- alimentos con poco o nada de sodio
- agua



**Cuídate:** duerme lo suficiente (6-8 horas diarias), maneja el estrés, envuélvete en actividades que te ofrezcan bienestar, practica un deporte o pasatiempo y comparte con amigos y familiares.

Hacer un compromiso con tu salud no es algo que tienes que hacer solo. Invita a familiares y amigos a que te acompañen a lograr mejores objetivos de salud. Todavía estás a tiempo para adoptar cambios saludables que le añadan calidad de vida a tus años. Consulta con tu médico para aclarar cualquier duda y vayas a la segura.