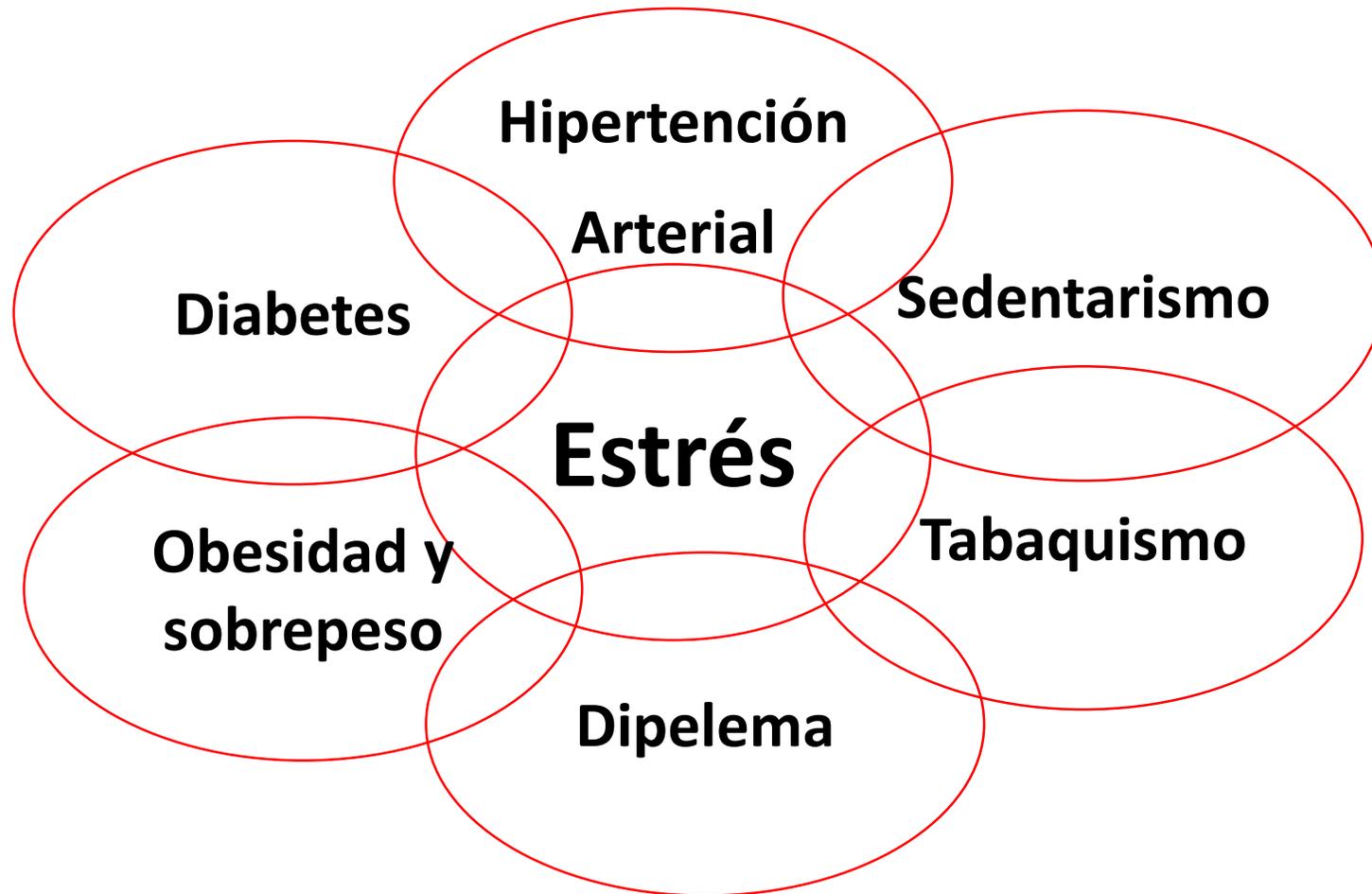


salud

cardiovascular

Factores de Riesgo Modificables

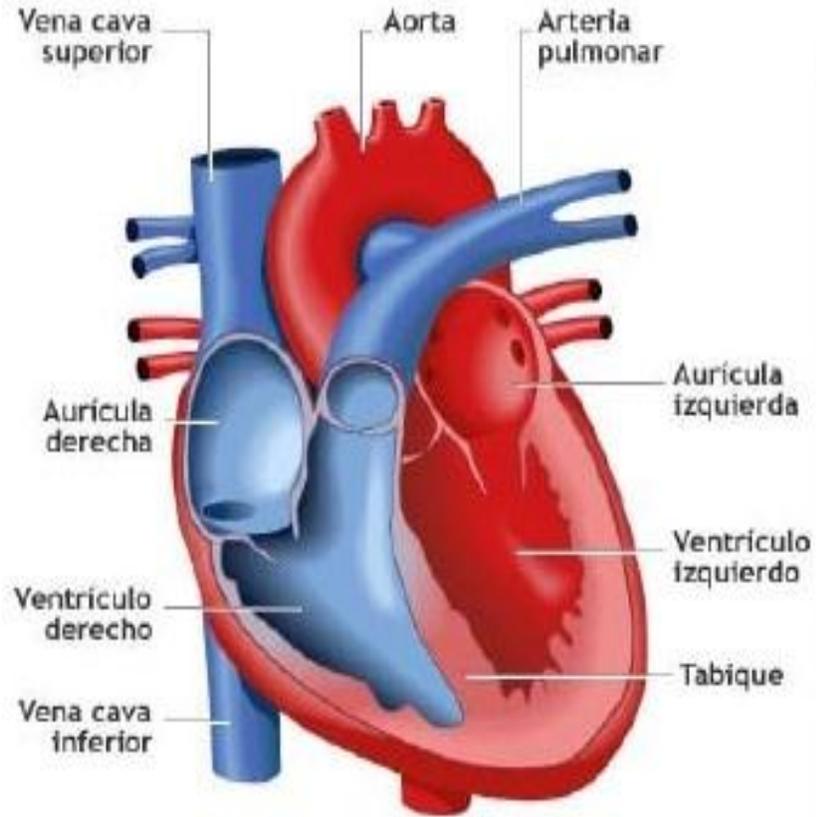


INTRODUCCIÓN

- ❑ Las enfermedades cardiovasculares (C.V), son responsables del 20% del total de fallecimientos a nivel mundial.
- ❑ En América Latina y el Caribe para el año 2010, causaron 11 millones de muertes, de las cuales el 23% serán en menores de 60 años



Programas de Salud



Objetivos Generales

- Prevención de enfermedades
- OBJETIVOS ESPECIFICOS
- Detectar e intervenir precozmente los riesgos vasculares
- Incorporar actividades que promueven una vida sana.

Sugerencias

- Alimentarse en cantidad y calidad adecuada
- Realizarse controles médicos con Perioridad
- Practicar deportes con asiduidad

ALIMENTOS PARA TENER UN CORAZÓN SANO

Algunos alimentos que podemos consumir son:

1. Nueces.
2. Brócoli
3. Chocolate negro
4. Frutas y verduras
5. Té verde
6. Aceite de Oliva
7. Vino Tinto
8. Legumbre
9. Cereales integrales
10. Mariscos
11. Aves sin piel
12. Carnes magras
13. Frijoles
14. huevos

