

SALUD CARDIOVASCULAR

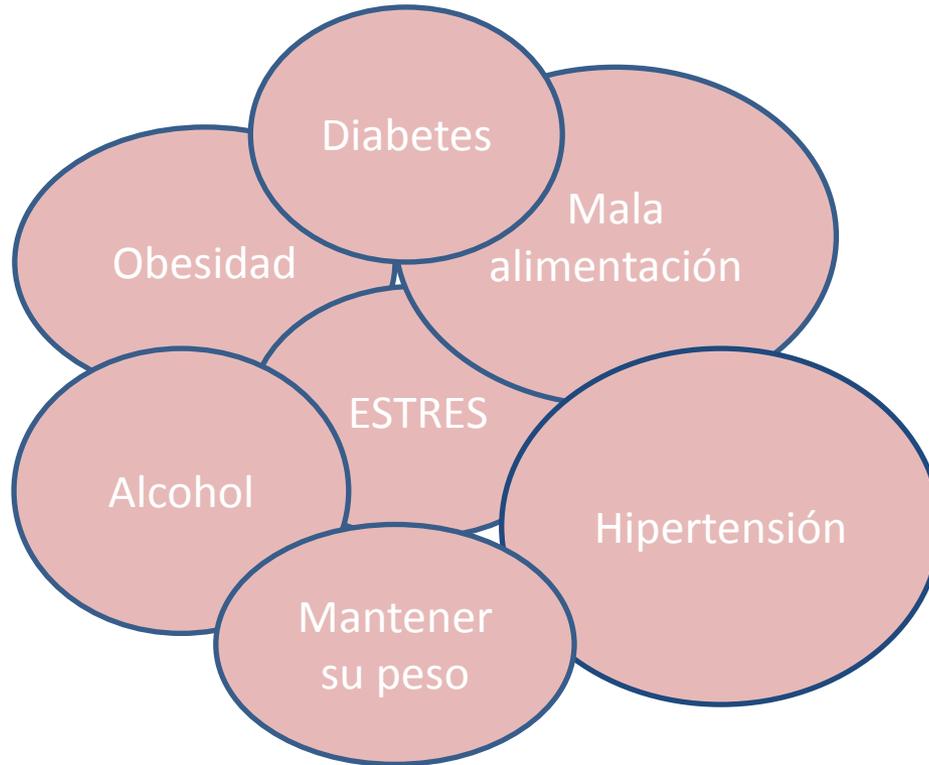
Introducción

El corazón es un órgano del tamaño aproximado de un puño. Está compuesto de tejido muscular y bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, unos tubos llamados arterias y venas. El proceso de transportar la sangre en todo el cuerpo se llama circulación.

PROGRAMA DE SALUD

- Promocionar hábitos y estilos de vida saludables.
- Prevenir enfermedades, por ejemplo, la diabetes.
- Tratar las enfermedades una vez ya están instauradas.
- Recuperar las habilidades y capacidades que han sido dañadas por una condición patológica.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



Pirámide alimenticia

Alimentos grasos

10%



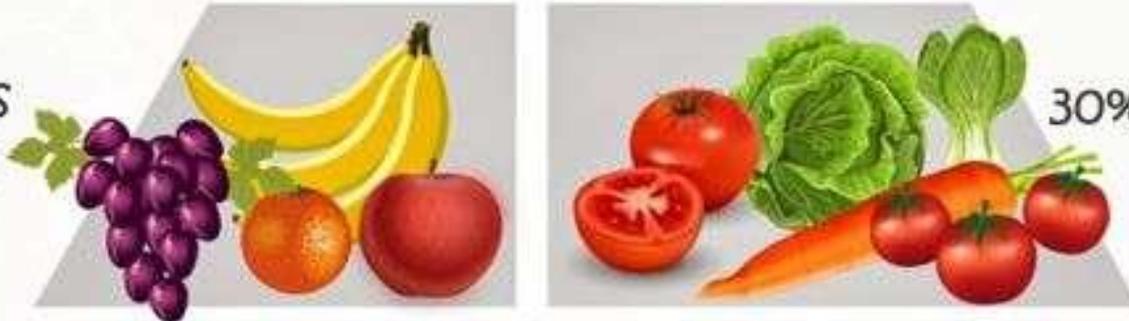
Alimentos proteicos

15%



Alimentos reguladores

30%



Alimentos con carbohidratos

40%

