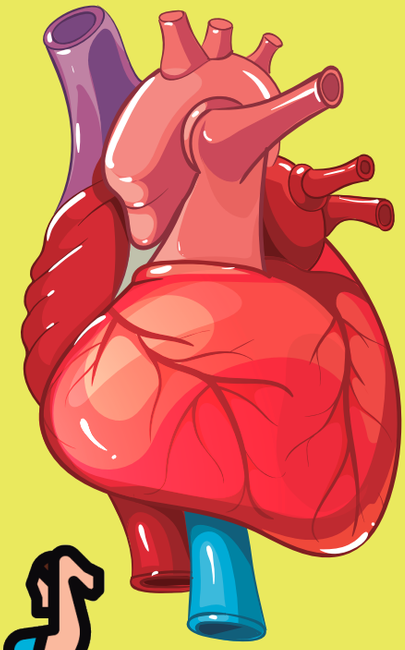
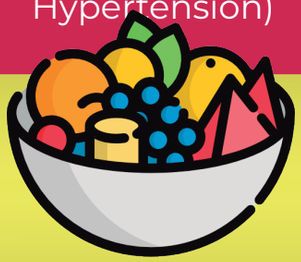
Alimentación y salud cardiovascular



1 Dieta dash

La **dieta dash** es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras, **dash** corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension)



2 Actividad física

Se recomienda por lo menos **30 minutos de 3 a 4 días** de intensidad moderada.

3 Evitar consumo de tabaco

El tabaquismo es una de las **causas principales de las enfermedades cardiovasculares,** dando como resultado una de cada tres muertes por este tipo de enfermedad.
Fumar puede aumentar los triglicéridos (un tipo de grasa en la sangre) Disminuir el colesterol “bueno” (HDL).

4 Evitar consumo de alcohol

Podemos dar por concluido que el **consumo excesivo de alcohol** puede ocasionar **miocardiopatía alcohólica** (el corazón se dilata y deja de funcionar adecuadamente).

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
HOSPITAL REGIONAL ALTA ESPECIALIDAD IXTAPALUCA
hraei.gob.mx