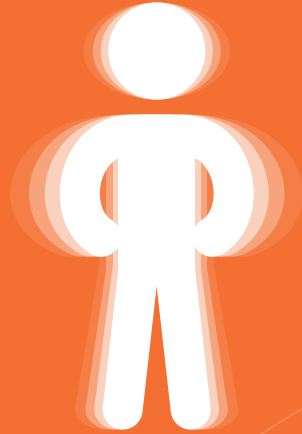


**EL COLESTEROL ES UN FACTOR DE RIESGO  
PARA EL DESARROLLO  
DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.  
1 de cada 2 españoles tienen el colesterol alto.**



# REDUCIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

## Hábitos de vida saludable



**Mantener un peso saludable**



**Actividad física regular**



**No fumar**

El tabaco sube el colesterol malo, disminuye el bueno, daña tus arterias y aumenta la presión arterial.



**Controla el estrés**



**Dieta cardiosaludable**

# DIETA CARDIOSALUDABLE

- Rica en frutas y verduras
- Rica en cereales integrales y legumbres
- Lácteos desnatados
- Utilizar aceite de oliva para aliñar y cocinar
- Consumir 2.3 veces/semana pescado azul
- Consumir frutos secos
- Máximo 3-4 huevos/semana
- Lácteos enriquecidos con ESTEROLES VEGETALES



# ¿QUÉ ES UN ESTEROL VEGETAL?

Compuesto que se encuentra de forma natural en algunos alimentos



Frutas y verduras  
(naranja, higo, cebolla, ...)



Semillas  
(sésamo, ...)



Frutos secos  
(almendra, ...)



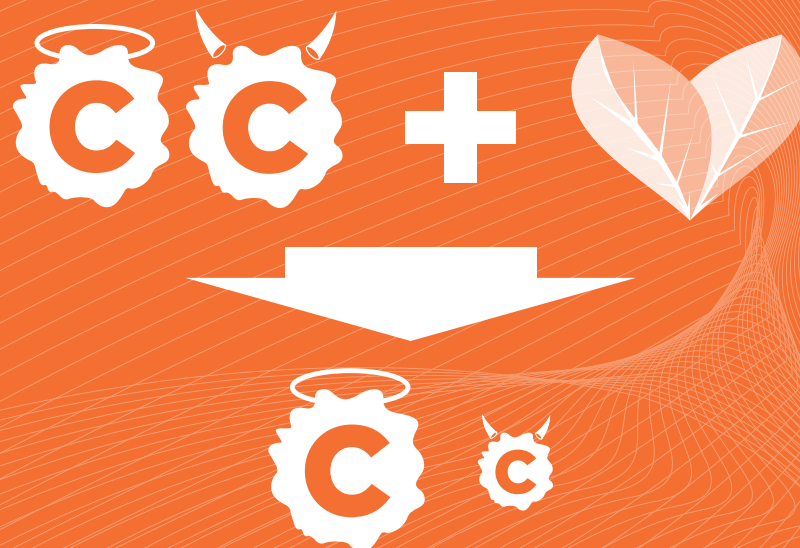
Cerales  
(Salvado de arroz, maiz, ...)



Aceites  
(maiz, soja, ...)

# EFECTO BENEFICIOSO DE LOS ESTEROLES VEGETALES

Reduce el colesterol “malo” (LDL) sin alterar el colesterol “bueno” (HDL) actuando selectivamente.



**GRACIAS**

The image features a solid orange background. In the lower right quadrant, there is a decorative graphic consisting of numerous thin, white, curved lines that overlap and create a sense of depth and movement, resembling a stylized wave or a series of concentric, overlapping arcs.