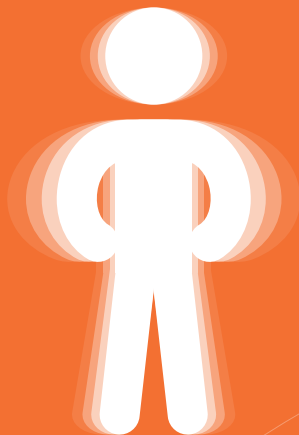


**EL COLESTEROL ES UN FACTOR DE RIESGO
PARA EL DESARROLLO
DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.
1 de cada 2 españoles tienen el colesterol alto.**



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, ...)



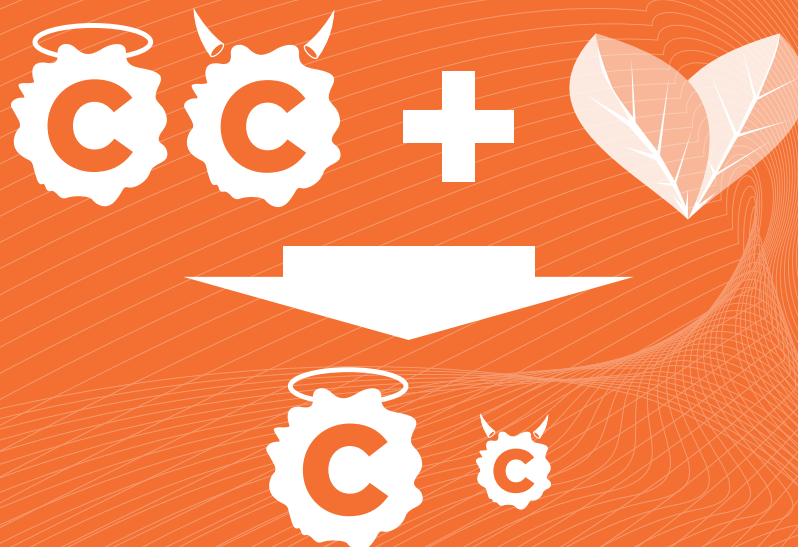
Cerales
(Salvado de arroz, maiz, ...)



Aceites
(maiz, soja, ...)

EFEECTO 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, slightly offset arcs.