

## **Alimentación sana: Diez consejos**

Siga estos 10 consejos y mantenga hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humo y de estrés: Así, muy probablemente, las Enfermedades Cardiovasculares no serán un problema.

1. Ajuste el contenido calórico de la alimentación a las necesidades reales. Las calorías de la dieta derivadas de las grasas no deben sobrepasar el 30% del total.
2. Prefiera el aceite de oliva, por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus cualidades antioxidantes.
3. Reduzca el consumo de proteínas de origen animal, sustituyéndolas por legumbres y cereales integrales. Las proteínas nunca deben sobrepasar el 15 % de las calorías de la dieta. De entre las proteínas de origen animal, reducir el consume de carnes rojas y aumentar el de pescados.
4. Sustituya la leche entera por leche descremada. Consuma quesos frescos en vez de grasos.
5. Limite su consumo de yemas de huevo a 2 o 3 por semana. Las claras puede consumirlas sin limitación.
6. Coma todos los días un plato de verduras frescas (ensalada). Junto con los cereales y las legumbres, deben ser la base de su alimentación. Prefiera los alimentos integrales a los refinados.
7. Coma todos los días al menos un par frutas (fresca).
8. No consuma más de 30 g de alcohol al día. Beber un poco de vino tinto en las comidas mejora la salud cardiovascular.
9. Consuma el mínimo de azúcar y sal.
10. Prefiera los productos naturales a los procesados o industriales.