

Alimentación Saludable para un Corazón Activo



El corazón es el músculo más importante del cuerpo humano y el que nos mantiene con vida. Sin embargo, nuestros estilos de vida pueden mejorar su funcionamiento o por el contrario enfermarlo. Hay varias sugerencias que podemos llevar a cabo para mantener un corazón fuerte, activo y saludable. Entre ellas:

1. Vigila y reduce el consumo de grasas saturadas, sodio y colesterol

El exceso de grasas saturadas y colesterol en la sangre, dan a lugar a la acumulación de grasa en las paredes de las arterias, lo cual aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Mientras que el exceso de sodio provoca aumento de la presión arterial.

PRHJV5YSP

Humana®

Alimentación Saludable para un Corazón Activo



El corazón es el músculo más importante del cuerpo humano y el que nos mantiene con vida. Sin embargo, nuestros estilos de vida pueden mejorar su funcionamiento o por el contrario enfermarlo. Hay varias sugerencias que podemos llevar a cabo para mantener un corazón fuerte, activo y saludable. Entre ellas:

1. Vigila y reduce el consumo de grasas saturadas, sodio y colesterol

El exceso de grasas saturadas y colesterol en la sangre, dan a lugar a la acumulación de grasa en las paredes de las arterias, lo cual aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Mientras que el exceso de sodio provoca aumento de la presión arterial.

PRHJV5YSP

Humana®

Alimentación Saludable para un Corazón Activo



El corazón es el músculo más importante del cuerpo humano y el que nos mantiene con vida. Sin embargo, nuestros estilos de vida pueden mejorar su funcionamiento o por el contrario enfermarlo. Hay varias sugerencias que podemos llevar a cabo para mantener un corazón fuerte, activo y saludable. Entre ellas:

1. Vigila y reduce el consumo de grasas saturadas, sodio y colesterol

El exceso de grasas saturadas y colesterol en la sangre, dan a lugar a la acumulación de grasa en las paredes de las arterias, lo cual aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Mientras que el exceso de sodio provoca aumento de la presión arterial.

PRHJV5YSP

Humana®

2. Aumenta la ingesta de alimentos altos en Omega 3

consumir pescados como salmón, arenque, anchoas, sardinas y atún blanco (“albacore”) pueden ayudarte a producir colesterol bueno en el cuerpo el cual funciona como una barrera para proteger tu corazón. Otros alimentos ricos en omega 3 son la linaza (“flaxseed”) y las almendras.

3. Aumenta el consumo de frutas y vegetales

aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que protegen a tu corazón y ayudan a combatir el colesterol malo. Incluye en tu dieta un mínimo de cinco (5) porciones de frutas y vegetales diariamente.

Cuidando tu estilo de vida le regalas vida y fuertes latidos a tu corazón.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Norma Y. Cartagena Berríos – BSHE, MMHC

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. (“Humana”) no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711)。

1. Aumenta la ingesta de alimentos altos en Omega 3

consumir pescados como salmón, arenque, anchoas, sardinas y atún blanco (“albacore”) pueden ayudarte a producir colesterol bueno en el cuerpo el cual funciona como una barrera para proteger tu corazón. Otros alimentos ricos en omega 3 son la linaza (“flaxseed”) y las almendras.

2. Aumenta el consumo de frutas y vegetales

aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que protegen a tu corazón y ayudan a combatir el colesterol malo. Incluye en tu dieta un mínimo de cinco (5) porciones de frutas y vegetales diariamente.

Cuidando tu estilo de vida le regalas vida y fuertes latidos a tu corazón.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Norma Y. Cartagena Berríos – BSHE, MMHC

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. (“Humana”) no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711)。

1. Aumenta la ingesta de alimentos altos en Omega 3

consumir pescados como salmón, arenque, anchoas, sardinas y atún blanco (“albacore”) pueden ayudarte a producir colesterol bueno en el cuerpo el cual funciona como una barrera para proteger tu corazón. Otros alimentos ricos en omega 3 son la linaza (“flaxseed”) y las almendras.

2. Aumenta el consumo de frutas y vegetales

aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que protegen a tu corazón y ayudan a combatir el colesterol malo. Incluye en tu dieta un mínimo de cinco (5) porciones de frutas y vegetales diariamente.

Cuidando tu estilo de vida le regalas vida y fuertes latidos a tu corazón.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Norma Y. Cartagena Berríos – BSHE, MMHC

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico Inc. (“Humana”) no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711)。