

7 consejos imprescindibles para un estilo de vida saludable

7 consejos imprescindibles para un estilo de vida saludable

[imprimir](#)



La **Asociación Americana del Corazón (AHA)** lanzó en 2013 una campaña para animar a la población a llevar una vida más saludable mediante 7 sencillos hábitos. Ya sabes que la alimentación es uno de ellos, pero ¿quieres conocer el resto? ¡Presta atención!

1. **Actívate:** en realidad, es suficiente con caminar unos 30 minutos cinco días a la semana. No solo ejercitarás el cuerpo, sino que caminar también ayuda a reducir el estrés, nos llena de energía e incluso influye en nuestro estado de ánimo.

2. **Cuida tu alimentación:** procura evitar las grasas no saludables, las comidas con mucho colesterol y el exceso de azúcar. Frutas y verduras, alimentos integrales, pescados y carnes magras son tus aliados. ¡Haz tu dieta [lo más variada posible](#)!

3. **Controla el colesterol:** es el mejor modo de evitar enfermedades cardiovasculares. Los expertos consideran que nuestro nivel de colesterol no debería superar los 200 mg/dl. Te recordamos [cómo mantenerlo a raya](#).

4. **Revisa tu presión arterial:** la hipertensión también provoca problemas en el corazón y en otros órganos vitales. Llevar una dieta [baja en sal](#), evitar el sobrepeso o controlar el estrés son factores para mantener una buena presión arterial.

5. **Mantén un peso equilibrado:** la [obesidad](#) está relacionada con el colesterol alto o la hipertensión, y puede provocar otras enfermedades. Nuestro Índice de Masa Corporal debe estar entre 18 y 25.

6. **Reduce el azúcar en sangre:** eso nos alejará de [sufrir diabetes](#). Reduce el consumo de refrescos y dulces y procura mantener los niveles de azúcar por debajo de 100 mg/dl. Te ayudará a vivir más y mejor.

7. **Deja de fumar:** el tabaco puede acercarnos a enfermedades como el cáncer, el infarto o el ictus. De nada sirve intentar llevar un estilo de vida saludable si fumamos. Si lo dejas, tus pulmones lo notarán desde el primer momento.

Etiquetas

[dieta saludable](#)

[obesidad](#)

[colesterol](#)

[alimentación](#)

[diabetes](#)

[presión arterial](#)

[azúcar](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar