


Las claves de un estilo de vida cardiosaludable

El colesterol elevado o hipercolesterolemia es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Para cuidar los niveles de colesterol, se recomienda seguir **una buena alimentación y unos hábitos de vida adecuados**, evitando el sedentarismo y abandonando hábitos nocivos como pueden ser el tabaco o el exceso de alcohol.

12 consejos para una alimentación saludable

<p>1 Realiza 5 comidas al día, evitando picar y siguiendo una dieta variada.</p> 	<p>2 Modera los alimentos con grasa de origen animal.</p> 	<p>3 Consume verduras y hortalizas en cada comida principal, además de 2 o 3 raciones de fruta al día.</p> 	<p>4 Consume cereales, idealmente integrales, a diario y legumbres de 2 a 3 veces por semana.</p> 	<p>5 Elige los lácteos semidesnatados o desnatados ya que contienen menos grasa saturada y colesterol.</p> 	<p>6 Consume frutos secos a diario, nos aportan grasas saludables.</p> 
<p>7 Escoge preferiblemente carnes blancas ya que son más bajas en grasa saturada.</p> 	<p>8 Consume más pescado azul ya que es rico en omega-3.</p> 	<p>9 Conviene reducir nuestro consumo excesivo de sal, limitándolo a 5 gramos diarios para evitar la hipertensión arterial.</p> 	<p>10 Utiliza aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar tus platos.</p> 	<p>11 Apúntate a las cocciones ligeras como la plancha, el horno o los hervidos.</p> 	<p>12 Consume leches fermentadas con esteroles vegetales, ya que impiden la absorción de gran parte del colesterol.</p> 