



Realice **ejercicios de forma regular**, esto le ayudará a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Si no realiza ningún tipo de actividad física y va a comenzar, intente caminar 10 minutos al día y repítalo varios días a la semana.

Poco a poco puede aumentando el tiempo hasta lograr hacer **2 horas y 30 minutos** semanalmente. Puede caminar, bailar, nadar o correr bicicleta, según su preferencia.

Levantar pesas y usar ligas de resistencia hacen que los músculos se hagan más fuertes. Es más beneficioso si combina las actividades aeróbicas, con ejercicios para fortalecer los músculos.

## Recuerde

- **Coma** sanamente.
- Sea más **activo(a)** físicamente.
- Mantenga un **peso** saludable
- **NO FUME** y manténgase lejos del humo de segunda y tercera mano.
- Controle su **colesterol**
- Mantenga su **presión** arterial en niveles normales.
- Si toma alcohol, recuerde, **la moderación** es la clave.
- Mantenga el nivel de **glucosa** en sangre normal.
- Busque formas para manejar el **estrés**.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

787-765-2929, extensión 4103

<http://www.salud.gov.pr>

Oficina de Salud de las Minorías  
Grant # 1 STTMP131079-01-00

Referencias: [www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)  
Revisado: Marzo 2014



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE  
**PUERTO RICO**  
Departamento de Salud

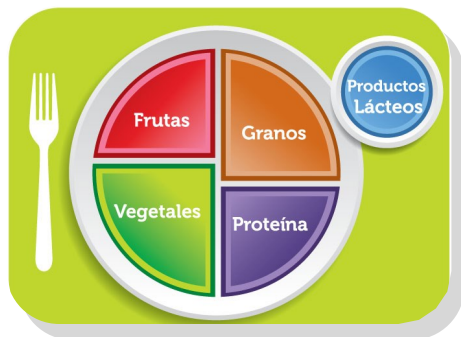
Consejos saludables  
para la prevención de  
enfermedades crónicas



Las enfermedades del corazón, el cáncer y la diabetes son las principales causas de muerte en Puerto Rico.  
Comience a disminuir su riesgo de desarrollar alguna condición crónica.

### Aliméntese de forma saludable

- En su visita al supermercado lea las etiquetas y elija alimentos bajos en colesterol, grasa y azúcar.
- Seleccione alimentos bajos en sodio y sin sal añadida; reducidos en azúcar y sin azúcar añadida.
- Coma más fibra. La encuentra en los vegetales, las frutas y en alimentos confeccionados con grano entero.
- Evite las grasas saturadas y las grasas “trans”.
- Controle la cantidad de alimento que se sirve en el plato (porciones).



¡Conoce tus números saludables!

Presión Arterial	120/80 mmHg
Colesterol Total	Menos de 200mg/dl
Glucosa (azúcar en sangre)	70-100 mg/dl

*Tabla de Índice de Masa Corporal (BMI) Kg/m2	
18.4 o menos	<b>BAJO PESO</b>
18.5 – 24.9	<b>NORMAL</b>
25.0 – 29.9	<b>SOBREPESO</b>
30.0 – 39.9	<b>OBESIDAD</b>

Referencia: Centro para la Prevención y Control de Enfermedades

La alimentación balanceada y la actividad física son importantes en la prevención y el manejo de las enfermedades crónicas.

### Incluya en su lista de compras

Frutas frescas	Leche y derivados bajos en grasa (1%)
Jugos 100% jugo	Margarina vegetal
Vegetales frescos o congelados	Pollo y pescado
Pan, arroz y pasta integral	Carnes magras
Cereales altos en fibra	Aceite de oliva o canola
Nueces	Aderezos y mayonesa baja en grasa

Valores nutricionales por porción de alimento	
Bajo en grasa total	3 gramos o menos
Bajo en azúcar	8 gramos o menos
Bajo en sodio	140 miligramos o menos
Bajo en colesterol	20 miligramos o menos
Buena fuente de fibra	3 gramos o más