



Aunque se encuentre bien, visite a su médico al menos una vez al año para que le haga un chequeo.

Con frecuencia los chequeos sirven para descubrir alteraciones que al principio no dan síntomas y que son más fáciles de controlar y tratar. Prevenir es curar.

Lleve una vida sana. Será un modelo para la gente que tiene a su alrededor, especialmente para los niños. Cuanto más jóvenes se adquieran hábitos saludables, mejor calidad de vida tendrán y menor riesgo cardio-vascular sufrirán en el futuro.

Entre los principales cuidados del corazón cabe destacar:

- x Hacer ejercicio físico diariamente, para que el corazón se fortalezca y la sangre circule mejor por todo el cuerpo.
- x Comer alimentos que contengan hierro como la carne, huevos, lentejas, judías y hojas verdes, para evitar la anemia.
- x Evitar fumar, porque el tabaco taponan las arterias y las venas.
- x Comer poca sal y poco azúcar, para que la sangre circule adecuadamente.
- x Dormir 8 horas diarias, porque el descanso permite reponer energías.
- x Tomar agua todos los días, porque el agua es un elemento que forma parte de la sangre.
- x Controlar las emociones, porque los enfados, la ira, los sustos y el estrés también dañan al corazón.

¿SABÍAS QUÉ?

Nuestro corazón es un órgano vital para el desarrollo de todas nuestras funciones.

Las enfermedades del corazón son las más frecuentes entre la población adulta.

El corazón, como cualquier parte del cuerpo necesita cuidados que son vitales para su adecuado funcionamiento.

Nunca es demasiado tarde para cambiar y mejorar la salud cardiovascular con una vida saludable.

RECETA SALUDABLE

Crema de alubias blancas



Triturar las alubias con el agua.

Aliñar con un buen chorro de aceite de oliva, vinagre y sal.

Como guarnición se puede añadir zanahoria cocida, pimentón, atún, tomate, jamón dulce, perejil o picatostes.

Se puede triturar las alubias, el agua y el aceite juntos para que emulsionen mejor.

Si se añade más agua, puede tomarse como un zumo fresco.

320 g de alubias blancas cocidas

400 g de agua

Aceite de oliva

Vinagre

Sal