

RIESGOS CARDIACOS

Presión Arterial Alta (Hipertensión)

- Perder peso
- Reducir el sodio y la sal
- Aumentar los vegetales/ potasio
- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio

Diabetes

- Conteo de carbohidratos
- Perder peso
- Ejercicio Regular
- Reducir bebidas azucaradas
- Aumentar la cantidad de fibra

Vida inactiva

- Gradualmente aumentar movimiento
- Escojer algo que disfruta
- Meta 30 minutos al día

Alto Colesterol/ Triglicéridos

- Reducir la cantidad de grasa
- Reducir la cantidad de grasa saturada
- Perder peso
- Comer más vegetales/ Fibra

Obesidad

- Reducir el total de calorías
- Aumentar el ejercicio
- Obtener ayuda de una dietista
- Reducir alimentos procesados
- Leer las etiquetas nutricionales

Reducir Tensión

- Identificar cosas que lo estresen
- Aprender tecnicas para reducir tensión
- Hacer ejercicio diariamente

Mi Riesgos	Acción que tomare para reducir mi riesgo
Presión Arterial Alta	1. 2. 3.
Colesterol Alto	1. 2. 3.
Fumar	1. 2. 3.
Diabetes	1. 2. 3.
Sobrepeso	1. 2. 3.
Vida Sedentaria	1. 2. 3.
Estresar y Tensión	1. 2. 3.