



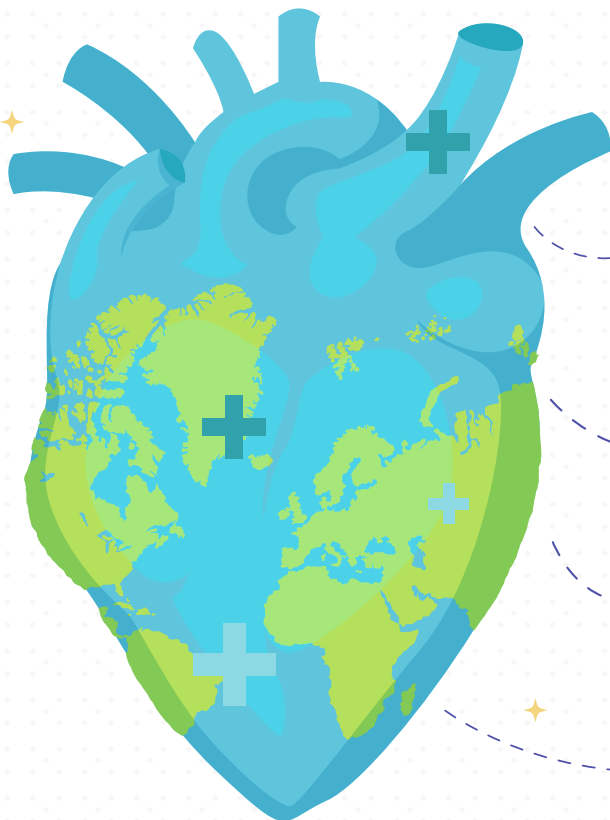
DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

29 DE SETIEMBRE



El **29 de setiembre se celebra el Día Mundial del Corazón** que pretende concientizar a la población sobre las enfermedades cardiovasculares.

¡RECOMENDACIONES PARA UN CORAZÓN SANO!



Consume cinco porciones de frutas y verduras al día.



Disminuye el uso de sal y modera la ingesta de azúcar.



Evite frituras y alimentos con grasas saturada y colesterol.



Consume mayor cantidad de fibra como la avena.



Realiza actividad física.

Fuente: INSTITUTO NACIONAL DE SALUD - INS