

# PREVENCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE UNA DIETA SALUDABLE



+[aduya]

# 1.Evitar el consumo de grasas

¿Qué alimentos conoces y consumes con alto contenido en grasa?

¿Conoces los alimentos “chatarra”?

¿Cómo evitamos consumir este tipo de alimentos?



+[][aduya]

## 2. Consumir altas cantidades de grasas te pueden producir estas enfermedades:

- Presión alta
- Problemas de corazón
- Embolia
- Piedras en la vesícula
- Diabetes
- Artritis (reumas) en las piernas y en los pies
- Otras enfermedades



### 3.Recomendaciones

- Comer menos alimentos que contengan grasa, aceite o manteca.
- Comer menos azúcar o cosas dulces.
- Hacer más ejercicio.
- Dejar de comer comida procesada y chatarra.
- Evitar el consumo de sal.



- No fumar.
- No tomar alcohol, café o té.
- Bajar de peso.



# OLLA DE LOS ALIMENTOS



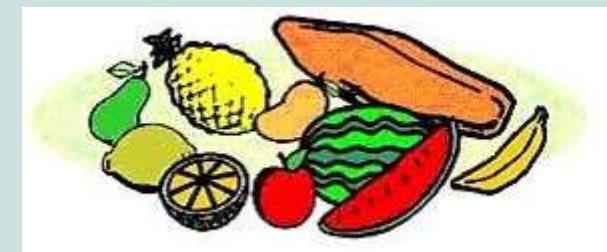
7/08/14

+ [✉] [aduya]

## 4. Alternativas



- Cambiar el modo de cocinar los alimentos (fritos & plancha).
- Aumentar el consumo de frutas, hortalizas y hierbas.
- Utilizar aceite vegetal.



## 5. Presión alta

- Problemas que causa:
  1. Mal del corazón, de los riñones y embolia.



## 6. SEÑALES DE PRESIÓN PELIGROSAMENTE ALTA

- Dolores de cabeza frecuentes.
- Latidos fuertes del corazón.
- Resuello duro al hacer cualquier ejercicio.
- Debilidad y mareos.
- A veces, dolor en el hombro izquierdo y en el pecho



Al principio, la presión alta no produce ninguna señal, es el “asesino invisible” .

## Síntomas

Los síntomas generalmente se presentan de manera súbita y sin aviso o pueden ocurrir a intervalos durante el primero o segundo día. Se puede presentar un dolor de cabeza, especialmente si el accidente cerebrovascular es causado por sangrado en el cerebro.



Pérdida de equilibrio  
o coordinación.



Confusión o dificultad  
para hablar  
o entender.



Debilidad  
o adormecimiento de  
un brazo, una pierna  
o la mitad de la cara.



Pérdida de la vista.



Dolor agudo de  
cabeza.

## 7. Control del embarazo

¿Cómo mantenerse saludable durante el embarazo?



1. Comer suficiente y comer bien (hierro).
2. Use sal yodada.
3. Manténgase limpia.
4. Evite tomar medicinas.
5. No fume, ni tome bebidas alcohólicas.



6. No acercarse a niños con sarampión o rubeola.

7. Puede trabajar y hacer ejercicio sin cansarse mucho.



6. Evite todo veneno y producto químico.



7/08/14

+ [✉] [aduya]