

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

¿Cómo mejorar la salud cardiovascular?

Foto

En la actualidad, la principal causa de muerte, en México y en el mundo, son las enfermedades cardiovasculares. Por eso te compartimos algunas recomendaciones para mantener tu corazón en óptimas condiciones:

- Evita fumar: después de 1 año de haber eliminado el tabaco se puede reducir hasta en un 50 % el riesgo de infarto.
- Practica ejercicio aeróbico: por ejemplo caminar, correr o saltar la cuerda, para mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el corazón.
- Incluye una dieta mediterránea: basada en el consumo de cereales integrales, frutas y verduras, lácteos descremados, carnes blancas y grasas saludables como aceite de oliva.
- Consume probióticos: como los *Lactobacillus casei* Shirota, presentes en lácteos fermentados, pues ayudan a mantener niveles adecuados de presión arterial y disminuir la absorción de colesterol a nivel intestinal.

¡Cuida tu corazón con hábitos saludables y goza de una excelente calidad de vida!