



SEMANA DEL CORAZÓN

Cuida tu corazón
y tu corazón cuidará de ti



**DIRECTO
ONLINE**

Martes 28 de Septiembre



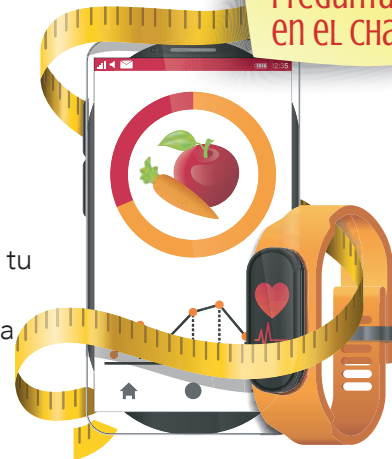
fundaciondelcorazon.com

12:00 a 13:30 h.

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y EQUILIBRIO EMOCIONAL, PILARES DE LA PREVENCIÓN

El cambio de hábitos experimentado con motivo de la pandemia nos hace más vulnerables. ¿Sabemos cómo influye lo que comes en tu salud cardiovascular? ¿Y el ejercicio que haces? Ambos son clave en el equilibrio de tu corazón, y hay evidencias científicas de ello: la dieta mediterránea y la práctica de ejercicio frecuente ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Por eso, inculcar hábitos saludables desde la infancia es una apuesta segura por la salud.

Deja tus
preguntas
en el chat



PRESENTADOR:

Dr. Carlos Macaya

PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN (FEC)

MODERADOR:

Dr. Javier Aranceta

**PRESIDENTE DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC)
MIEMBRO DEL COMITÉ DE EXPERTOS EN NUTRICIÓN DE LA FEC**

PONENTES:

Dra. Araceli Boraita

**CARDÍLOGA. COORDINADORA DEL GRUPO DE TRABAJO CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE
DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA (SEC)**

Prof. Dr. Rafael Urrialde

EXPERTO EN ALIMENTACIÓN, SEGURIDAD ALIMENTARIA, NUTRICIÓN Y SOSTENIBILIDAD

JUNTOS PODEMOS PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Organiza:

