

## VERDURAS, FRUTAS, PESCADOS, ENTRE OTROS:

# La alimentación también puede proteger nuestro corazón

Para evitar la aparición de enfermedades crónicas es importante mantener una dieta equilibrada.



Los berries son ricos en antioxidantes que protegen contra el daño celular.

“**E**res lo que comes” es una conocida frase que el filósofo alemán Ludwig Feuerbach acuñó en 1804 y que utilizamos hasta hoy, porque se ha comprobado que la alimentación juega un rol clave en nuestra salud.

La razón es simple: lo que comemos puede afectar directamente al funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos; es decir, una buena alimentación junto con la realización regular de actividad física puede ser un factor protector de nuestra salud.

Sin embargo, el estudio “Nutrición de los chilenos 2023”, realizado por la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, reveló que el 86% de la población tiene una mala o muy mala alimentación. Así, el 37% de ellos no sigue ninguna de las recomendaciones entregadas por el Ministerio de Salud, a través de las guías alimentarias; el 32%, solo una, y el 17% cumple con dos.

“Estas guías aconsejan un consumo diario de al menos 3 porciones de verduras, 2 de frutas y 3 de lácteos sin azúcar, junto con pescados y

legumbres al menos 2 veces a la semana. Estos alimentos contienen nutrientes y propiedades protectoras contra el exceso de peso y enfermedades crónicas, como la diabetes e hipertensión, que son altamente prevalentes en nuestro país”, explica la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

### CÓMO POTENCIAR NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR

En este sentido, la Dra. Reyes recomienda algunos alimentos que son conocidos por favorecer la salud cardiovascular.

- Pescados grasos: tales como el salmón o las sardinas, ya que son ricos en ácidos grasos omega-3, que ayudan a reducir la inflamación, disminuir los niveles de triglicéridos y mejorar la salud del corazón.
- Frutas como las frutillas, arándanos o frambuesas: estas son ricas en antioxidantes que protegen contra el daño celular. También es recomendable el consumo de frutas cítricas como naranjas y pomelos, que aportan vitaminas y antioxidantes que

benefician al corazón.

- Granos enteros: avena, quinoa y arroz integral son fuentes de fibra que ayudan a reducir el colesterol LDL (malo) y mejoran la salud arterial.

- Frutos secos y semillas: las almendras, nueces y semillas de chía proporcionan grasas saludables, fibra y proteínas, que ayudan a reducir la inflamación y mejorar la función cardíaca.

- Aceite de oliva: es recomendable ya que es rico en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, ayuda a reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

- Legumbres: tales como las lentejas, garbanzos y porotos, son excelentes fuentes de proteínas vegetales y fibra, que ayudan a mantener el colesterol bajo control y mejorar la salud cardiovascular.

“Incorporar estos alimentos en la dieta diaria puede contribuir significativamente a mejorar la salud cardiovascular. Además, es importante mantener una dieta equilibrada, rica en nutrientes y baja en alimentos procesados y grasas saturadas”, concluye la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES.