

LO QUE COMEMOS PUEDE AFECTAR DIRECTAMENTE AL FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS SANGUÍNEOS

# Alimentos que te ayudarán a cuidar tu salud cardiovascular

**SANTIAGO.** La alimentación juega un rol fundamental en el cuidado de la salud cardiovascular, ya que lo que comemos puede afectar directamente al funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos. Sin embargo, según un estudio realizado por la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, el 86% de la población tiene una mala o muy mala alimentación, es decir, el 37% de ellos no sigue ninguna de las recomendaciones entregadas por el Ministerio de Salud, a través de las guías alimentarias. “Estas guías aconsejan un consumo diario de al menos tres porciones de verduras, dos de

frutas y tres de lácteos sin azúcar, junto con pescados y legumbres al menos dos 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 doctora Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

## DETALLE

En este sentido, 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 naranja 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.



Eliana Reyes es la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.