

# Seis alimentos que le ayudarán a cuidar su salud cardiovascular

La alimentación como clave para la salud cardiovascular: recomendaciones de la Universidad de los Andes.



FRANCISCO PAREDES / AGENCIA UNO

EL 86% DE LA POBLACIÓN TIENE UNA MALA O MUY MALA ALIMENTACIÓN.

Redacción / Andre Malebrán  
 La Estrella

Una alimentación adecuada juega un papel crucial en el cuidado de la salud cardiovascular, impactando directamente en el funcionamiento del corazón y los vasos sanguíneos. Sin embargo, un estudio reciente de la Escuela de

Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes revela que un preocupante 86% de la población en Chile tiene una alimentación deficiente o muy deficiente.

De hecho, el 37% de los encuestados no sigue ninguna de las recomendaciones entregadas por el Ministerio de Salud a través de sus guías alimentarias.

“Las guías alimentarias del Ministerio de Salud recomiendan consumir diariamente al menos tres porciones de verduras, dos de frutas, y tres de lácteos sin azúcar, además de incluir pescados y legumbres al menos dos veces a la semana. Estos alimentos son ricos en nutrientes y poseen propiedades protectoras contra el ex-



DIEGO MARTIN / AGENCIA UNO

ES RECOMENDABLE CONSUMIR FRUTAS CÍTRICAS COMO POMELOS, QUE APORTAN VITAMINAS Y ANTIOXIDANTES.

ceso 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.

## EXPERIENCIA

Para promover una mejor salud cardiovascular, la Dra. Reyes sugiere incorporar en la dieta diaria ciertos alimentos que son particularmente beneficiosos:

**Pescados grasos:** como el salmón y las sardinas, que son ricos en ácidos grasos omega-3, esenciales para reducir la inflamación, disminuir los niveles de triglicéridos y mejorar la salud del co-

razón.

**Frutas antioxidantes:** frutillas, arándanos y frambuesas, que protegen contra el daño celular, así como frutas cítricas como la naranja y el pomelo, que aportan vitaminas y antioxidantes beneficiosos para el corazón.

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

**Frutos secos y semillas:** como almendras, nueces y semillas de chía, que proporcionan grasas saludables, fibra y proteínas que reducen la inflamación y mejoran la función cardíaca.

**Aceite de oliva:** rico en

grasas monoinsaturadas y antioxidantes, ayuda a reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

**Legumbres:** lentejas, garbanzos y porotos, que son excelentes fuentes de proteínas vegetales y fibra, contribuyendo a mantener bajo control el colesterol y mejorar la salud cardiovascular.

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

DOÑA CARNE

## Día del Limite: la historia detrás