

# Alimentación y salud cardiovascular: claves para un corazón sano



Una dieta rica en alimentos naturales, grasas saludables y baja en sal y azúcares añadidos se erigen como pilares esenciales para mantener una buena salud cardiovascular. Conoce qué alimentos incluir y cuáles evitar para cuidar tu corazón.

**Felipe Salazar**  
 Periodista Facultad de Medicina  
 Universidad Andrés Bello

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial, cobrando aproximadamente 17,9 millones de vidas al año, según las estimaciones. Estas enfermedades incluyen diversos trastornos que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, como la cardiopatía coronaria,

los accidentes cerebrovasculares y las cardiopatías reumáticas.

Para prevenir estas enfermedades la alimentación podría ser fundamental. El corazón y el sistema circulatorio dependen en gran medida de una dieta equilibrada y de calidad. Natalia Contreras, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, explica que los alimentos que elegimos diariamente juegan un papel determinante en la prevención de estas enfermedades.

