

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.

