

Con el fin de año llegan las celebraciones y reuniones que traen consigo una oferta abundante de alimentos deliciosos. Sin embargo, es fundamental prestar atención a nuestra salud cardiovascular durante esta época, ya que el consumo excesivo de carbohidratos, grasas y colesterol puede afectar negativamente el corazón.

“Durante las festividades, es frecuente que se consuma una mayor cantidad de alimentos ricos en grasas saturadas, carbohidratos refinados y colesterol, lo que incrementa el riesgo de problemas cardíacos”, explica el Dr. Luis Sepúlveda, presidente de la Sociedad Chilena de Cardiología (SOCHICAR).

Anuncio Patrocinado

Según datos estadísticos, el 35% de los adultos chilenos tiene el colesterol alto, y al menos un tercio de estos casos se relaciona con hábitos alimenticios poco saludables. “La acumulación de colesterol malo (LDL) en las arterias es un problema serio, ya que a largo plazo puede derivar en enfermedades cardiovasculares graves e incluso mortales”, advierte el Dr. Sepúlveda.

Consejos para cuidar el corazón durante las fiestas de fin de año:

1. **Modera el consumo de carnes rojas:** Las cenas y reuniones suelen incluir preparaciones con carnes rojas. Es preferible elegir cortes magros y retirar la grasa visible antes de cocinar.
2. **Aumenta el consumo de ensaladas y verduras:** Incluir una variedad de verduras frescas como acompañamiento puede equilibrar las comidas y aportar fibra, que es beneficiosa para el corazón.
3. **Controla las porciones de carbohidratos:** Alimentos como panes, postres y papas suelen ser protagonistas en estas fechas. Es importante consumirlos en moderación para evitar excesos.
4. **Reduce los alimentos fritos y ricos en colesterol:** Opta por métodos de cocción más saludables como el horno o la parrilla, y limita el consumo de pastelería y frituras.
5. **Hidrátate y bebe alcohol con moderación:** Mantenerse hidratado y controlar la ingesta de alcohol es clave, ya que el exceso puede elevar la presión arterial y afectar al sistema cardiovascular.

“Es posible disfrutar de las celebraciones de fin de año sin comprometer nuestra salud. Adoptar decisiones conscientes en estas fechas nos permitirá comenzar un nuevo año cuidando de nuestro corazón y bienestar”, concluye el Dr. Luis Sepúlveda.

WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**
por WhatsApp



y tú, ¿qué opinas?