En el marco de esta conmemoración, la nutricionista **Perla Valenzuela Moreno**, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, entregó una guía práctica sobre los **cinco alimentos que, respaldados por evidencia científica, ayudan a cuidar la salud cardiovascular**.

“Existen diversos alimentos cuyo consumo regular se ha asociado de forma consistente con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Incorporarlos en la dieta diaria puede marcar una diferencia significativa en la salud del corazón”, explicó la especialista.

Anuncio Patrocinado

Los 5 alimentos para un corazón sano

1. **Frutas y verduras**
   Aportan antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Su contenido de potasio ayuda a controlar la presión arterial y sus compuestos bioactivos reducen inflamación y estrés oxidativo. La recomendación: al menos cinco porciones al día.

2. **Frutos secos**
   Nueces, almendras y similares aportan grasas saludables y antioxidantes. Consumidos con frecuencia, mejoran el perfil lipídico y reducen el riesgo de eventos cardiovasculares.

3. **Pescados grasos**
   Salmón, sardinas y caballa son ricos en omega-3 (EPA y DHA), que ayudan a reducir triglicéridos y prevenir arritmias. Lo ideal: dos veces por semana.

4. **Legumbres**
   Porotos, lentejas y garbanzos destacan por su fibra soluble, proteínas vegetales y minerales. Contribuyen al control glicémico y lipídico, además de ser económicos y versátiles.

5. **Aceite de oliva extra virgen**
   Fundamental en la dieta mediterránea, aporta grasas monoinsaturadas y compuestos fenólicos con efecto antiinflamatorio. Reemplazar otras grasas por aceite de oliva disminuye el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

Qué alimentos evitar

Valenzuela también subrayó la necesidad de reducir el consumo de **ultraprocesados, frituras, carnes procesadas, bebidas azucaradas y exceso de sal**, los que elevan la presión arterial, aumentan el colesterol LDL y favorecen la resistencia a la insulina.

“El corazón no se cuida solo con medicamentos; la alimentación es un factor decisivo para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida”, concluyó la académica.

y tú, ¿qué opinas?