

La dieta cardiosaludable

Una dieta cardiosaludable és la que protegeix la salut del cor i prevé l'aparició de malalties vasculars.

La dieta mediterrània -abundant en fruita i verdura fresques, cereals i llegums, amb presència habitual de peix, amb oli d'oliva, consum moderat de vi junt amb els àpats i presència moderada de carn roja i lactis sencers- és un bon exemple de dieta cardiosaludable.

Per qué la dieta mediterrànea protegeix el cor?

1. Perquè les vitamines, minerals i fibres que contenen les verdures, fruites, hortalisses i llegums actuen com a antioxidants.
2. Perquè dóna equilibri alimentari a la dieta per la presència de carbohidrats complexos que aporten els cereals, arròs, pa integral i altres.
3. Perquè la presència de greixos animals és moderada, a causa del baix consum de carns roges i lactis sencers.
4. Perquè l'ús d'oli d'oliva i peix blau ens proveïx de greixos més saludables.
5. Perquè no abusa d'aliments precuinats, elaborats amb un contingut alt de sal i de greixos animals.

Practica hàbits saludables: alimenta el cor.

Aliments que ajuden a previndre les malalties cardiovasculars:

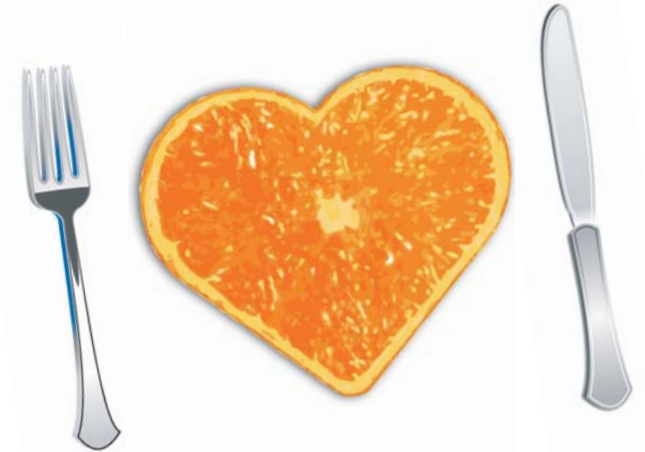
- Les **fruites i verdures** aporten nutrients necessaris per al bon funcionament del sistema cardiovascular. Consumir-ne 5 racions al dia, entre fruita i verdura, protegeix el cor.
- Els **cereals integrals**, per l'alt contingut en fibra, disminueixen els nivells de colesterol en la sang.
- Els **llegums** (fesols, cigrons, faves, llentilles, pèsols, etc.) contenen fibra i altres substàncies que ajuden a reduir els nivells de colesterol. Consumir-ne 2 o més racions a la setmana.

- El **peix** ha d'estar present en l'alimentació. Els peixos blaus són una font important d'àcids grassos insaturats omega-3 i 6. Consumir peix 3 o 4 vegades per setmana.
- La **fruita seca**: anous, ametles, pinyons, etc. El fet de consumir-ne està relacionat amb una disminució dels nivells de colesterol total i de colesterol roïn. Pren-ne un grapat unes quantes vegades per setmana.
- Els **olis d'oliva** i de gira-sol contenen greixos saludables. El consum d'estos olis, en la mesura justa, és beneficiós per al nostre cor.

10 Consells per a una alimentació cardiosaludable

- I. Consumir fruita i verdura diàriament, llegums en abundància i fruita seca (sense sal) algunes vegades per setmana.
- II. Els cereals (pasta, arròs, pa) i els productes integrals han de formar part de l'alimentació diària.
- III. Consumir peix ben sovint, inclòs el blau.
- IV. Usa preferentment oli d'oliva per a cuinar i adobar.
- V. No abuses dels fregits: cuina al forn, al vapor, a la planxa, a la brasa, al microones, etc.
- V. Consumir productes lactis semidesnatats o desnatats.
- VI. Consumir carn roja amb moderació.
- VIII. L'ou es pot incloure en una dieta saludable de forma regular.
- IX. Sigues moderat en la ingesta de dolços, plats precuinats, begudes ensucrades i lactis sencers.
- X. Beu més d'1,5 litres d'aigua tots els dies.

La dieta CARDIOSALUDABLE



PLAN de **Prevenció**
de **enfermedades cardiovasculares**
de la **Comunidad Valenciana**


GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT


Muy Ilustre
Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Valencia


Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Castelló
COFCS


Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Alicante

La dieta cardiosaludable

Una dieta cardiosaludable es aquella que protege la salud del corazón y previene la aparición de enfermedades vasculares.

La dieta mediterránea –abundante en frutas y verduras frescas, cereales y legumbres; con presencia habitual de pescado, uso de aceite de oliva, consumo moderado de vino junto a las comidas y, presencia moderada de carnes rojas y lácteos enteros- es un buen ejemplo de dieta cardiosaludable.

¿Por qué la dieta mediterránea protege el corazón?

1. Porque las vitaminas, minerales y fibras contenidas en verduras, frutas, hortalizas y legumbres actúan como antioxidantes.
2. Porque dan equilibrio alimentario a la dieta debido a la presencia en carbohidratos complejos que aportan los cereales, arroz, pan integral y otros.
3. Porque la presencia de grasas animales es moderada, debido al bajo consumo de carnes rojas y lácteos enteros.
4. Porque el uso de aceite de oliva y pescado azul nos provee de grasas más saludables.
5. Porque no abusa de alimentos precocinados, elaborados con un alto contenido en sal y grasas animales.

Sigue hábitos saludables: Alimenta tu corazón

Alimentos que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares:

- Las **frutas y verduras** aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. El consumo de 5 raciones al día, entre frutas y verduras, protege tu corazón.
- Los **cereales integrales**, por su alto contenido en fibra, disminuyen los niveles de colesterol en la sangre.
- Las **legumbres**, alubias, garbanzos, habas, lentejas, guisantes, etc. Contienen fibra y otras sustancias que ayu-

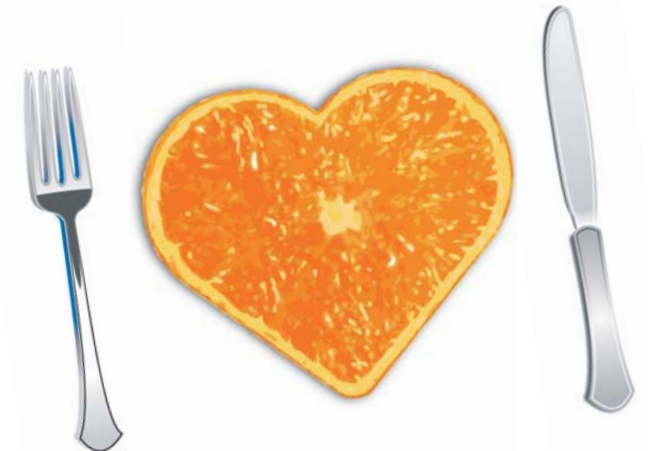
dan a reducir los niveles de colesterol. Consume 2 o más raciones a la semana.

- El **pescado** debe estar presente en tu alimentación. Los pescados azules son fuente importante de ácidos grasos insaturados omega-3 y 6. Consume pescado 3 o 4 veces por semana.
- Los **frutos secos**: nueces, almendras, piñones, etc. Su consumo está relacionado con una disminución de los niveles de colesterol total y de colesterol malo. Toma un puñadito varias veces a la semana.
- Los **aceites de oliva y girasol**, contienen grasas saludables. El consumo de estos aceites, en su justa medida, es beneficioso para nuestro corazón.

10 Consejos para una alimentación cardiosaludable

- I. Consume frutas y verduras a diario, legumbres en abundancia y frutos secos (sin sal) algunas veces por semana.
- II. Los cereales (pasta, arroz, pan) y productos integrales deben formar parte de la alimentación diaria.
- III. Consume pescado con frecuencia, incluyendo el azul.
- IV. Utiliza preferentemente aceite de oliva para cocinar y aliñar.
- V. No abuses de los fritos, cocina al horno, al vapor, a la plancha, a la brasa, al microondas, etc.
- V. Consume productos lácteos semi o desnatados.
- VI. Consume con moderación las carnes rojas.
- VIII. El huevo puede ser incluido en una dieta saludable de forma regular.
- IX. Sé moderado en la ingesta de dulces, platos precocinados, bebidas azucaradas y lácteos enteros.
- X. Bebe más de 1,5 litros de agua todos los días.

La dieta CARDIOSALUDABLE



PLAN de **Prevención**
de **enfermedades cardiovasculares**
de la **Comunidad Valenciana**

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Muy Ilustre
Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Valencia

Colegi Oficial
de Farmacéutics
de Castelló
COFCS

Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de la Provincia
de Alicante