

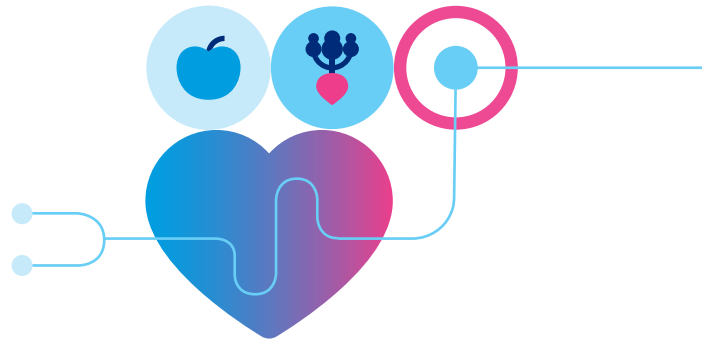
La salud de tu corazón empieza con la alimentación

Cuando el objetivo es vivir más y mejor, con energía y calidad de vida, el cuidado de la salud cardíaca debe estar por encima de las prioridades. El corazón es el motor de nuestro cuerpo: bombea sangre, oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo. Pero, con rutinas aceleradas, comidas rápidas y estrés diario, es fácil caer en malos hábitos, y esto puede costar mucho: presión arterial alta, colesterol en exceso, diabetes, obesidad, entre otras, aumentando enormemente el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

¿La buena noticia? Pequeños cambios en la alimentación hacen una gran diferencia. ¡Vea **Mira cómo empezar ahora mismo!**

Evita:

-  **Exceso de sal:**
Sobrecarga los riñones y eleva la presión arterial.
-  **Grasas saturadas y trans:**
Presentes en frituras, margarinas, salchichas, obstruye las arterias.
-  **Exceso de azúcar:**
Aumenta el riesgo de diabetes, inflamación y aumento de peso.



Un estudio con más de **245 mil personas** en **80 países** reveló los principales aliados del corazón, cuando se trata de alimentos:

-  **Frutas y verduras:**
2 a 3 raciones al día.
-  **Legumbres:**
3 a 4 raciones por semana.
-  **Nueces y frutos secos:**
7 raciones por semana.
-  **Pescados:**
2 a 3 veces por semana.
-  **Productos lácteos enteros:**
1 ración al día.
-  **Zumo de uva entero:**
1 vaso después de las comidas ayuda a reducir el colesterol malo.

No se trata de cortar todo, sino de tomar decisiones más conscientes. Comer con cuidado, saborear cada comida y respetar tu cuerpo es un hábito transformador.

Recuerda

Además de una dieta equilibrada, dejar de fumar, beber con moderación y moverse a diario, incluso una simple caminata, son actitudes que mantienen el corazón fuerte y sano.

Los buenos hábitos no son sacrificios; son inversiones en tu bienestar. Y tu corazón te lo agradece. ¡Cuídate a ti mismo!

benefits that truly benefit