



Corazón, ¿Qué comer?

Hoy sabemos que gran parte del riesgo cardiovascular puede disminuir mediante hábitos saludables sostenidos en el tiempo. Entre ellos, mantener una alimentación equilibrada ocupa un lugar central. No se trata de eliminar alimentos ni de seguir dietas restrictivas, sino de aprender a elegir mejor.

La creciente presencia de productos ultraprocesados en la alimentación diaria ha contribuido al aumento de factores de riesgo como hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad y diabetes tipo 2. Embutidos, bebidas azucaradas, snacks, frituras y comidas rápidas suelen concentrar exceso de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos, nutrientes que pueden afectar negativamente la salud cardiovascular cuando se consumen de manera habitual.

Por ello, una herramienta tan sencilla como leer las etiquetas nutricionales puede marcar una gran diferencia. Revi-

sar los sellos de advertencia, comparar productos y optar por alternativas menos procesadas permite tomar decisiones más informadas y beneficiosas para la salud.

La buena noticia es que proteger el corazón no implica renunciar al sabor. Reemplazar bebidas azucaradas por agua, infusiones, preferir frutas y frutos secos como colación, utilizar aceite de oliva, aumentar el consumo de verduras, legumbres, pescados, y utilizar aliños naturales para sazonar son cambios simples que generan un impacto positivo a largo plazo.

La evidencia científica continúa respaldando modelos como la dieta mediterránea, acompañada de actividad física regular, descanso adecuado y abandono del tabaco. En definitiva, el cuidado cardiovascular no comienza en la consulta médica, sino mucho antes: en el supermercado, en la cocina y en cada elección que realizamos día a día.