

# Comer Bien para un Corazón Saludable

## ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Enfermedad cardíaca es un término general que incluye muchos tipos de problemas cardíacos. Las enfermedades cardíacas incluyen afecciones cardíacas que pueden desarrollarse a lo largo de la vida de una persona debido a antecedentes familiares, edad o hábitos poco saludables. La afección cardíaca más común es **la enfermedad coronaria**, que es causada por la acumulación de placa en las paredes de las arterias que limita el flujo de sangre al corazón. **Una dieta y un estilo de vida saludable** puede ayudar a prevenir y controlar las enfermedades cardíacas.

## ¿Cómo afecta la nutrición a la salud del corazón?

- **Las verduras de hoja verde** pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas hasta en un 26%.
- 2.5 o más porciones de **cereales integrales** al día pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en un 21%.
- Dos porciones de **grasas insaturadas** de alimentos como aguacates y nueces cada semana pueden reducir el riesgo de ataque cardíaco en un 21%.
- 1-2 porciones de **proteínas saludables**, como pescado, cada semana pueden reducir el riesgo de muerte en un 36%.
- Altas cantidades de **azúcar añadida** pueden aumentar en riesgo de muerte en un 38%.
- Más de cuatro porciones diarias de **comida ultra procesados** pueden aumentar el riesgo de muerte en un 62%.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos



Más de 1 de cada 3 adultos tiene al menos un tipo de enfermedad cardíaca

## Tome Acción Hoy

**Programe una cita de atención primaria**

[UniversityHealth.com/appointment](https://UniversityHealth.com/appointment)

**Complete nuestra evaluación del riesgo cardíaco** para conocer su riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca

[UniversityHealth.com/heart](https://UniversityHealth.com/heart)

**Visite nuestro blog de salud** para obtener recetas, consejos de salud y consejos para mejorar su salud cardíaca

[HealthFocusSA.net](https://HealthFocusSA.net)

**Encuentre recursos de la comunidad**

[uhsa.findhelp.com](https://uhsa.findhelp.com)

**Conéctese con University Health** para obtener más información sobre cómo mejorar la salud visitando [UniversityHealth.com/PublicHealth](https://UniversityHealth.com/PublicHealth)

### Referencias:

[Harvard Health Publishing 2023](#)

[American Heart Association 2021](#)

[Center for Disease Control 2023](#)

[City of San Antonio 2021](#)

February 2024