

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

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

UniversityHealth.com/heart

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

HealthFocusSA.net

Encuentre recursos de la comunidad

uhsa.findhelp.com

Conéctese con University Health para obtener más información sobre cómo mejorar la salud visitando UniversityHealth.com/PublicHealth

Referencias:

[Harvard Health Publishing 2023](#)

[American Heart Association 2021](#)

[Center for Disease Control 2023](#)

[City of San Antonio 2021](#)

February 2024