

[Subscribe](#)[Share ▼](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

Ya somos 30,765 suscriptores

[Ver versión online de la Newsletter](#)

**CARDIO BOLETÍN**   
EL BOLETÍN QUE CUIDA DE TU SALUD: NUTRICIÓN,  
EJERCICIO Y HÁBITOS DE VIDA CARDIOSALUDABLES

 **FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL  
Corazón**

## Una alimentación cardiosaludable para todos



¿Es posible lograr una dieta cardiosaludable para todos? ¿Qué debería incluir? ¿Hay productos que sería mejor eliminar de nuestra mesa? ¿Cómo incorporar esa dieta a nuestras rutinas? El próximo **25 de marzo, a las 18.00 h.**, el **doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC)**, presentará la conferencia '[Alimentación cardiosaludable: un reto alcanzable](#)', que dará respuesta a estas y otras preguntas. Entre los ponentes estarán el presidente de la Sociedad Española de Cardiología, el **doctor José Ramón González Juanatey**; y el director científico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el **doctor Javier Aranceta Bartrina**. La asistencia es libre y gratuita hasta completar aforo. Únicamente es necesario enviar previamente un e-mail a la siguiente dirección: [clopez@fundaciondelcorazon.com](mailto:clopez@fundaciondelcorazon.com). Para los que no podáis acercaros emitiremos la conferencia online desde nuestra página web.

## ¿En qué fijarse a la hora de comprar?

La despensa y el frigorífico de casa pueden darnos una idea acerca de si estamos cuidando nuestro corazón o no: si hay **alimentos bajos en sal, con pocos azúcares, bajo contenido en grasas saturadas** o trans pero ricos en ácidos monoinsaturados y poliinsaturados es que vamos por buen camino.

Estas y otras orientaciones fueron las que hace unas semanas ofrecieron varios **grupos de nutricionistas** organizados por la Fundación Española del Corazón a los clientes de siete **supermercados de El Corte Inglés**

[Subscribe](#)[Share ▼](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

los productos del supermercado y a elegir los productos más beneficiosos para nuestra salud cardiovascular, además de dar respuesta a todas nuestras dudas acerca de alimentación cardiosaludable.

Puedes descargarte el tríptico con las principales orientaciones pulsando [aquí](#).



## Mueve tu cuerpo, mueve tu corazón

Según los especialistas, la incidencia de la enfermedad cardiovascular se reduciría considerablemente si practicáramos más ejercicio. Por eso los cardiólogos consideran que **incluir el deporte en nuestra rutina diaria es fundamental** tanto para los pacientes cardiovasculares como para quienes disfrutan de un corazón sano.

De ello hablaremos el **próximo 23 de abril, a las 18.00 h.**, en la Casa del Corazón, donde se celebrará la charla ['Mueve tu cuerpo, mueve tu corazón'](#) que moderará el presidente de la Fundación Española del Corazón, el doctor Leandro Plaza, y en la que intervendrán **dos reconocidos especialistas en Medicina Deportiva**: la doctora Araceli Boraíta, del servicio de Cardiología del Centro de Medicina del Deporte (Consejo Superior de Deportes) y Carlos de Teresa, médico especialista en Medicina Deportiva del Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (IMUDS).

La asistencia libre hasta completar aforo y también gratuita. Únicamente es necesario enviar previamente un e-mail a la siguiente dirección: [clopez@fundaciondelcorazon.com](mailto:clopez@fundaciondelcorazon.com). Para los que no podáis acercaros, también retransmitiremos la charla online desde nuestra web.

## Ejercicio y Nutrición

### [¿Qué hay que saber de los hidratos de carbono?](#)



Se encuentran en los cereales, el arroz, los azúcares, las legumbres, las frutas... Pero, ¿sabes en qué se diferencian los distintos tipos de hidratos de carbono? ¿Y qué cantidad se recomienda diariamente? Te lo contamos todo en detalle.

[Subscribe](#)[Share ▼](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

## [El senderismo, un aliado para el corazón](#)



El senderismo aumenta el tamaño de las cavidades del corazón y la cantidad de sangre en cada latido, entre otros beneficios. Por eso es una actividad recomendada en los programas de rehabilitación. Te hablamos de sus virtudes.

## [¿Cómo bajar los triglicéridos?](#)



Para evitar el riesgo cardiovascular lo ideal es que los triglicéridos, que es el principal tipo de grasa que se encuentra en la sangre, se encuentren por debajo de 150 mg/dl. Si sobrepasas esa cantidad, esta dieta te ayudará a bajarlos.

## [Beneficios cardiovasculares de la elíptica](#)



Los beneficios de practicar en el gimnasio con la elíptica son similares a los de la marcha o la carrera. Entre ellos, la reducción de la tensión y de la frecuencia cardíaca en reposo, el aumento de tamaño del corazón y mejor capacidad aeróbica.

---

## Blog Impulso vital

### [7 trucos para una lista de la compra cardiosaludable](#)

¿Cómo conseguir que la lista de la compra ayude a cuidar nuestra salud cardiovascular? Hay siete trucos que pueden echarnos una mano. Seguir el método del plato, leer el etiquetado de los productos o seleccionar tanto alimentos para comer en crudo como para cocinar son algunos de ellos.

---

## Notas de prensa

- [Disminuir la enfermedad cardiovascular, un objetivo prioritario](#)
- [FEC y FETCO, unidas por los buenos hábitos para un nuevo corazón](#)
- [Una dieta rica en legumbres reduce un 14% el riesgo de infarto y angina](#)

[Subscribe](#)

[Share](#) ▼

[Past Issues](#)

[Translate](#)

PUBLICIDAD



**NEW Medical Economics**  
GESTIÓN PROFESIONAL. ATENCIÓN AL PACIENTE  
NUEVAS VISIONES DE FUTURO PARA LA PROFESIÓN  
SUSCRÍBASE GRATIS

[Hazte socio de la FEC](#)



Facebook



Twitter



YouTube

Copyright © 2015 Casa del Corazón, Todos los derechos reservados.

[Date de baja](#) | [Actualiza tus datos](#)