

CARDIO BOLETÍN



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



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL

Corazón

¿Cómo leer las etiquetas del supermercado?

¿Qué significan los datos que aparecen en las etiquetas de los productos del supermercado? ¿En qué deberíamos fijarnos para asegurarnos de **seguir una dieta cardiosaludable**? Con el objetivo de que todos sepamos descifrar esas etiquetas, seleccionando los productos en función de las cantidades de calorías, grasas saturadas, sal y azúcares, la Fundación Española del Corazón y El Corte Inglés pondrán en marcha la próxima semana la campaña "[cestas de la compra saludables](#)". Con ellas podríamos reducir hasta en un 30% nuestro riesgo cardiovascular.

Esta actividad consistirá en que varios grupos de nutricionistas del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense, presentes en diferentes **centros de El Corte Inglés** las tardes del **25, 26 y 27 de febrero**, explicarán a todos los ciudadanos que lo deseen cómo leer las etiquetas, ofreciendo además prácticas recomendaciones. A través de ellas aprenderemos a saber comprar para seguir una dieta cardiosaludable. Para obtener más información sobre lugares y horarios, pincha en el siguiente [enlace](#).



Cocina y salud cardiovascular en Gastrofestival

El presidente de la Fundación Española del Corazón, el **doctor Leandro Plaza**, y el chef y premio nacional de Gastronomía, **Pedro Larumbe**, ofrecieron en la Casa del Corazón la conferencia 'La cocina y la salud cardiovascular' en el marco de [Gastrofestival 2015](#). En ella, el doctor Plaza recordó que aunque la aterosclerosis no se cura, se puede controlar a través de **un estilo de vida saludable, en lo que juega un papel muy importante la alimentación**. De cómo lograrlo trató la intervención de Pedro Larumbe, quien señaló que la clave está en el equilibrio en la dieta. **En el siguiente vídeo puedes ver la conferencia completa.**



Charla 'Alimentación cardiosaludable: un reto alcanzable'

El próximo 25 de marzo, la Casa del Corazón acogerá la conferencia '[Alimentación cardiosaludable: un reto alcanzable](#)', que **presentará y moderará el doctor Leandro Plaza**, presidente de la Fundación Española del Corazón. 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. Para los que no podáis acercaros emitiremos la conferencia online desde nuestra página web.

Cuida la vida, cuida tu corazón.

El control y automedición de la presión arterial en casa puede ayudarte a prevenir enfermedades.



Tensoval, cardio control

Conéctate y descubre más

HARTMANN y la Fundación Española del Corazón colaboran en la promoción de hábitos de vida saludables.



Ejercicio y Nutrición

Tipos de grasas y sus características



¿Sabrías distinguir entre los diferentes tipos de grasas que consumimos habitualmente? ¿Conoces qué funciones tiene cada una? ¿Y lo que aportan a tu organismo? En este artículo te contamos en detalle todo sobre ellas.

Beneficios del deporte en los más pequeños



Inculcar hábitos deportivos en los más pequeños es uno de los mejores regalos que podemos hacerles: además de crear en ellos una rutina saludable, prevendremos la obesidad y les ayudaremos a tomar conciencia del cuidado de su cuerpo.

¿Cuántas calorías necesitas al día?



Saber cuántas calorías necesitas es fundamental para poder llevar una dieta equilibrada. Dependiendo de tu actividad diaria, necesitarás consumir más o menos. Averigua cuál es tu ideal con esta calculadora.

Ejercicio con prótesis valvulares y stent



¿Qué ocurre si eres portador de prótesis valvulares o stents? ¿Puedes hacer ejercicio o es perjudicial para tu salud cardiovascular? Y en caso de que puedas, ¿debes tener precauciones? Aquí tienes las respuestas.

Blog Impulso vital

¿Por qué es necesario dormir bien? Los 6 beneficios del sueño

Dormir tiene efectos muy positivos en nuestro organismo. Entre ellos, que incrementa nuestra creatividad, ayuda a perder peso, regenera nuestro sistema inmunitario, fortalece las conexiones neuronales, protege el corazón y también contraresta los efectos de las hormonas del estrés.

Premian a la FEC por su labor en la prevención de enfermedades cardiovasculares en las empresas

Si impulsáramos medidas saludables en el ámbito laboral, donde pasamos un tercio de nuestra vida, lograríamos reducir la incidencia de las enfermedades cardiovasculares. Con ese objetivo nació el Programa de Empresas Cardiosaludables (PECS) de la FEC, que acaba de ser premiado en el IX Encuentro de Excelencia en Sanidad.

Saber qué comprar, clave para un corazón sano

Seguir una dieta cardiosaludable puede reducir las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular hasta un 30%. Por eso es tan importante elegir bien nuestros productos alimenticios. Con ello además evitaríamos la obesidad y el sobrepeso que afecta al 17% y el 37% de los españoles respectivamente.

Notas de prensa

- [Los casi 6.000 empleados de Nestlé se suman al Programa de Empresas Cardiosaludables de la FEC](#)
- [Los buenos hábitos en la infancia pueden mejorar hasta un 35% la salud cardiovascular en la edad adulta](#)
- [La Fundación Victori Sport y la FEC, unidas para prevenir el riesgo de muerte súbita en los deportistas](#)
- [La Fundación Española del Corazón revisa las cartas de los restaurantes de Gastrofestival](#)
- [Consumir cereales integrales reduce la mortalidad cardiovascular](#)