


Ecco perché gli annunci video su YouTube funzionano. [Inizia subito](#) 

- [Regístrate](#)
- |
- [Log in](#)

- 
- 
- 
- 
- 

# RUNNER'S WORLD

SPORTS

- [Inicio](#)
- [Noticias](#)
- [Entrenamiento](#)
- [Material](#)
- [Fotos](#)
- [Salud](#)
- [Carreras](#)
- [Vídeos](#)
- [Inscripciones](#)
- [Tienda](#)
- [Foros](#)

- [Lesiones](#)
- [Psicología](#)
- [Bienestar](#)
- [Perder peso](#)
- [Hidratación](#)
- [Alimentación](#)



[Alimentación](#)

## 9 alimentos para cuidar tu corazón

Mantén la 'patata' a tope con estos alimentos cardioprotectores.



9 alimentos para cuidar tu corazón

31/03/2014 - runners.es



0 votos

[frutos del bosque](#)

[chocolate negro](#)

[aceite de oliva](#)

[trigo kamut](#)

[salmon](#)

[nueces](#)

[yogur](#)

[queso fresco](#)

[vino](#)

• Like 3

• Twittear 1

•  0

• ShareThis    Email

## Más noticias



## [Postres caseros sanos para corredores](#)



## [Aprende a comer con Ana González-Madroño en la I Conferencia 'Nutrición Saludable y Deporte'](#)



## [La cerveza negra es buena para el corazón](#)



## [7 razones para renunciar al azúcar](#)

Las cardiopatías son la causa principal de mortalidad y ser corredor no te vuelve inmune. El 25% de los ataques cardíacos se producen en no fumadores y con el colesterol normal, aunque el ejercicio y seguir una dieta como la mediterránea reduce tu riesgo. Como premio adicional también obtendrás una gran cantidad de carbohidratos de gran calidad, proteínas y nutrientes para lograr el máximo rendimiento a la hora de correr.

### BAYAS, MANGO, CÍTRICOS

Los que comen fruta tienen menos riesgo de cardiopatías. Aprovecha los nutrientes cardioprotectores, como antocianinas (en las bayas), carotenos (en el mango) y vitamina C (en los cítricos).

**Dieta cardiosaludable** Intenta tomar tres tipos distintos de fruta al día.

### CHOCOLATE NEGRO

Si tienes sobrepeso, el ejercicio puede elevar peligrosamente tu presión arterial, pero los flavanoles del cacao tal vez te ayuden. En un estudio, las personas con sobrepeso tomaron una bebida de cacao con un contenido alto o bajo de flavanoles e hicieron ciclismo. El grupo del alto logró un mayor beneficio sobre el flujo sanguíneo y la presión arterial durante y después de hacer ejercicio.

**Dieta cardiosaludable** Una cantidad de 40g de chocolate negro al día es beneficiosa.

### ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Sus potentes antioxidantes combaten la inflamación y evitan que el LDL dañe las arterias.

**Dieta cardiosaludable** Utilízalo para saltar las verduras, pero evita freírlas.

### VERDURAS, CEBOLLAS, REMOLACHA

Las verduras contienen folato y las cebollas proporcionan quercetina, protegiendo los vasos sanguíneos. La remolacha contiene nitratos para controlar la presión arterial.

**Dieta cardiosaludable** Come 3 raciones diarias de diversas verduras de color.

### TRIGO KAMUT

Personas que lo comieron 8 semanas bajaron el LDL y total en comparación con una dieta con cereales semi-integrales. Los integrales son ricos en antioxidantes cardioprotectores.

**Dieta cardiosaludable** Come cereales integrales siempre que puedas.

### SALMÓN

Proporciona ácidos grasos omega-3. Ayuda a reducir los niveles de los triglicéridos y combate la inflamación.

**Dieta cardiosaludable** Come 2 raciones de 120g a la semana.

### NUECES

Contienen fenoles antioxidantes protectores que mejoran la función de los vasos sanguíneos. Otros frutos secos también son cardiosaludables.

**Dieta cardiosaludable** Come 30g (14 mitades) u otros frutos secos a diario.

### VINO

Beber alcohol (vino, cerveza o licores) aumenta el HDL. El vino tinto contiene resveratrol, que reduce las cardiopatías.

**Dieta cardiosaludable** No superes 1 vaso al día (o menos) si eres mujer y 2 vasos (o menos) si eres hombre.

### YOGUR Y QUESO

Comer yogur y queso 3 semanas reduce los marcadores inflamatorios relacionados con las cardiopatías. Ayuda a regular la presión arterial y a atenuar otros factores.

**Dieta cardiosaludable** Come 1 o 2 de yogur o de queso (unos 45g) al día.

### SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Estos suplementos potencian tu salud cardiovascular

### FLAVANOLES DEL CACAO

Las cápsulas y las bebidas en polvo que lo contienen son las que lo proporcionan. Toma 2 cápsulas o una bebida al día.

### ACEITE DE PESCADO OMEGA-3

Contiene EPA y DHA, que ayudan a reducir la concentración de triglicéridos y a disminuir la inflamación de los vasos sanguíneos. Toma 1.000mg al día.


### ESTEROLES VEGETALES

Al entrar en el aparato digestivo, aprovechan la vía que usa el cuerpo para absorber el colesterol. Toma 2g al día con las comidas.

### PSYLLIUM

Tiene alto contenido de fibra soluble, que captura el colesterol y evita su reabsorción en el organismo. Toma ½ o 2 cucharaditas diarias.

## Comentarios

  
 Publicar también en Facebook  
Publicar como Rebecca Rossi ([Cambiar](#))

Plug-in social de Facebook