

Comer frutos secos para la salud del corazón

Una dieta saludable que incluya frutos secos puede disminuir los niveles de inflamación relacionados con enfermedades cardíacas y diabetes, por su contenido en ácidos grasos insaturados y otros nutrientes

Beneficios:

Los frutos secos contienen sustancias saludables para el corazón, por ejemplo:

Ácidos grasos omega-3: Ayudan a reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Fibra: Ayuda a reducir el colesterol.



L-arginina: Ayuda a reducir la presión arterial, y mejorar el colesterol y la salud general de los vasos sanguíneos.

Los adultos deben procurar comer de 4 a 6 porciones de frutos secos sin sal por semana.

Elija frutos secos crudos o tostados en seco, en lugar de frutos secos cocidos en aceite. Una porción es un puñado pequeño (1,5 onzas o 43 gramos) de frutos secos enteros o 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR