

# LA PREVENCIÓN ES LA CLAVE

## En el mundo...



Las enfermedades cardiovasculares son una **epidemia mundial** que causa

→ **17,5 M** de muertes anuales →

Las más comunes son:

- ♥ Cardiopatía coronaria
- ♥ Accidente vascular cerebral

## Las ECV afectan a toda la población



Tanto hombres y mujeres, como adultos y jóvenes pueden resultar afectados si no mantienen un estilo de vida saludable y no adoptan medidas preventivas

= **1 19.778** de muertes anuales →

**PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE**

↓ **MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS**

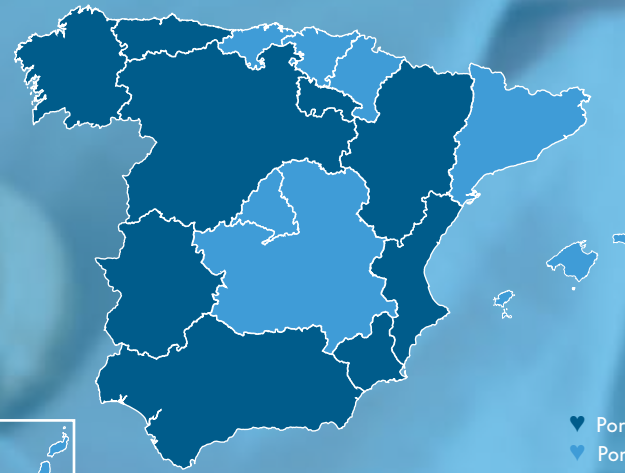
MORTALIDAD MEDIA EN ESPAÑA: 29,17%



Casi **1 de cada 3 españoles** muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



**Las mujeres son las más perjudicadas**, con 9.000 muertes anuales más que los hombres



- ♥ Por encima de la media española
- ♥ Por debajo de la media española

Fuentes:  
Fundación Española del Corazón (FEC)  
World Heart Foundation (WHF)  
Instituto Nacional de Estadística (INE)  
Organización Mundial de la Salud (OMS)



## Factores de Riesgo

- ♥ Obesidad
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Mala alimentación
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Colesterol
- ♥ Hipertensión
- ♥ Diabetes
- ♥ Estrés y ansiedad

## Prevención

- ♥ Seguir una **dieta variada y equilibrada**, rica en vegetales y **frutos secos como las nueces**, resulta esencial para la salud cardiovascular y la **prevención de enfermedades**
- ♥ Se estima que tener un **estilo de vida saludable** que incluya una dieta sana, puede reducir el **80%** de las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares

La **Unión Europea** reconoce las propiedades saludables de las nueces y ha aprobado una declaración de propiedades saludables exclusiva:

**“Un puñado de nueces (30 g) al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos”**

# LAS NUECES DAN VIDA A TU CORAZÓN

La Pirámide de la Dieta Mediterránea recomienda el consumo diario de **frutos secos**. Entre ellos, las nueces destacan como uno de los más saludables, gracias a su composición única de nutrientes esenciales que, además, las define como un superalimento para la salud cardiovascular.

- 1.** Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, la hipertensión y disminuir los niveles de glucosa en sangre.
- 2.** Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de **ácidos grasos Omega 3**, de origen vegetal, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Las investigaciones han descubierto que los ácidos grasos Omega-3 pueden disminuir el marcador inflamatorio proteína C-reactiva (CRP) en aquellos con colesterol alto.
- 3.** Los resultados de PREDIMED, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que la incorporación de las nueces a la dieta **ayuda a regular el peso y reduce la incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares**.

Una porción de nueces, además de ser una fuente de ácidos grasos Omega-3 esenciales, contiene 4 gramos de proteína y 2 gramos de fibra. La fibra contribuye a tener la función intestinal saludable y te ayuda a sentirte satisfecho, un componente clave para mantener un peso saludable. Las nueces también son una buena fuente de magnesio y fósforo, minerales importantes en los procesos del cuerpo.

Entre las variedades de nueces, **las más consumidas en España son las Nueces de California**. Son fácilmente distinguibles por su color miel, su gran tamaño y por poseer un sabor dulce y delicioso, que combina fácilmente con cualquier ingrediente.