

Con motivo del Día Mundial del Corazón – 29 septiembre

400 gramos de verdura al día aseguran un corazón saludable

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que, incorporar verduras congeladas a la dieta diaria es fundamental para tener un corazón sano y evitar enfermedades cardíacas.
- La Dra. María Elisa Calle (Fundación Española del Corazón) aconseja, comer todos los días, verduras de diferentes colores por su alto porcentaje en vitaminas, minerales y fibras.



Madrid, 28 de septiembre de 2016.- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados, coincidiendo con el Día Mundial del Corazón, quiere recordar la importancia de incorporar verduras congeladas a la dieta diaria con el objetivo de mejorar la salud del principal órgano del cuerpo, el corazón.

Según la **Organización Mundial de la Salud** y la **Federación Mundial del Corazón**, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Unas dolencias que se pueden esquivar si se actúa sobre factores de riesgo como la mala alimentación, la obesidad, la inactividad física, el tabaco...

ASEVEC, sumándose a los actos conmemorativos del **Día Mundial**, quiere hacer especial hincapié, tal y como afirman las entidades mundiales, en que cuidar la alimentación es clave para proteger el corazón y garantizar su funcionamiento.

“Las verduras son extraordinariamente buenas para el corazón” afirma la **Dra. Calle**. *“Sus altos niveles en potasio ayudan a mantener niveles de tensión arterial normales, además de contar con múltiples vitaminas y precursores de vitaminas y varias sustancias antioxidantes y flavonas”* afirma la Coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón.

Si bien es cierto que, como afirma la Doctora *“no hay una verdura mejor que otra”*. *Lo ideal es consumir verdura de diferentes colores en el mismo día. Unas tienen más potasio, otras tienen más provitamina A, otras tienen más vitamina C, otras más fibras...”* Lo más importante es que, de los 400 gramos diarios recomendados,

el consumo sea lo más variado posible a lo largo de las diferentes comidas” concluye.

*“Una buena alimentación influye directamente en el funcionamiento del corazón, permitiendo que trabaje en las mejores condiciones sin tener que vencer la resistencia de los vasos sanguíneos por un aumento de presión o porque esté obstruido por placas de colesterol” afirma la **Dra. María Elisa Calle**, Coordinadora del Programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón y Profesora de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Complutense de Madrid.*

Una buena circulación sanguínea, que ayude a evitar los problemas vasculares, es una de las ventajas derivadas del consumo diario de frutas y verduras. Y como hay que cuidar la salud todo el año, **ASEVEC** recuerda que las verduras congeladas, mantienen todas las vitaminas y minerales, ya que son procesadas justo en el momento de la recolección, y están disponibles todo el año, lo que supone un producto único a nivel nutricional y gastronómico.

Las verduras congeladas, grandes aliadas para llevar una vida saludable

Según la **OMS**, el consumo de frutas y verduras variadas garantiza una cantidad suficiente de la mayoría de los micronutrientes, de fibra dietética y de una serie de sustancias no nutrientes esenciales. Además, el aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal.

El consumo diario de verduras, además de aportar pocas calorías por su escasez de grasa, ayuda a *“protegerse frente a la diabetes de la madurez”*. Además, *su riqueza en agua, favorece la actividad normal del riñón”* concluye la **Dra. Calle**.

Dentro de la familia de verduras, hay que destacar las de hoja verde como el brócoli, las coles, las espinacas, los espárragos verdes o los guisantes por su riqueza en vitaminas y minerales como el magnesio y la fibra.

La **Doctora Calle** señala que, dos de los principales problemas cardiacos son “la falta de ejercicio y el aumento de azúcares en nuestra dieta diaria”. Con respecto al segundo advierte que *“el azúcar no se ve, pero hay azúcar en todos los refrescos, en la mayoría de los panes, bollos, galletas, bases de pizza, hojaldres, masas etcétera. Sin olvidar los azúcares que se añaden a lácteos, batidos, zumos, snacks, platos preparados, salsas de todo tipo.... Hay que revisar siempre la etiqueta y recordar que la OMS recomienda un consumo máximo de 30 g de azúcar al día y de 5 g de sal al día”*

A estas recomendaciones, la **Dra. Calle** añade *“hacer ejercicio físico a diario, un paseo de 45 minutos sería suficiente, consumir alimentos no procesados, al menos 400 g de verduras y frutas al día, tomar 4 ó 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra diariamente, tomar frutos secos - un puñadito, al menos 3 veces a la semana -, consumir pescado azul al menos dos veces a la semana y al menos tomar dos raciones pequeñas de cereales integrales cada día.”*

Desde **ASEVEC** añaden que, otro de los aspectos clave - relacionado con los alimentos que consumimos en el día a día - es el método por el cual se cocinan los platos. Lo más saludable a la hora de preparar los alimentos es cocer al vapor, saltear, asar y cocinar en la parrilla.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00