

## ¿Cómo puede ayudar la alimentación infantil a disminuir el riesgo cardiovascular?, ¡Pruébalo!

¿Cuál diría usted que es actualmente el segundo factor más importante de muerte prematura en el mundo?: ¿Polución?, ¿infecciones?, ¿accidentes?...NO: ¡el segundo factor es una alimentación inadecuada (por exceso)! Y el primero: la hipertensión ([más información en este enlace](#)).

Una alimentación sana es esencial para el buen funcionamiento del organismo, y para prevenir enfermedades como la hipertensión, pero también otras estrechamente relacionadas con ella, como la obesidad, la elevación del azúcar en sangre (diabetes), la elevación de las grasas nocivas en sangre o el hígado graso... ¡Y todas estas enfermedades pueden aparecer durante la infancia!

### ¿Y qué es una alimentación sana según la ciencia?

Para aprender a comer de forma saludable no hace falta ser un experto en nutrición. Lo importante es que el estilo o patrón de alimentación sea adecuado para el ser humano.

Existen diferentes tipos de dietas saludables, que se adaptan a las costumbres de cada parte del mundo: El patrón dietético de estilo mediterráneo, la dieta atlántica, la dieta DASH, la dieta nórdica... pero todas ellas tienen una serie de características en común, que quedan muy bien reflejadas por lo que se conoce como EL PLATO SALUDABLE HARVARD.

El patrón alimentario que representa el Plato Saludable de Harvard es el más recomendado por la mayoría de las guías internacionales de nutrición y el que cuenta con más pruebas de eficacia frente a la prevención de enfermedades cardiovasculares, incluida la hipertensión.

¿Quiere mejorar notablemente su salud y la de su familia a través de la alimentación?

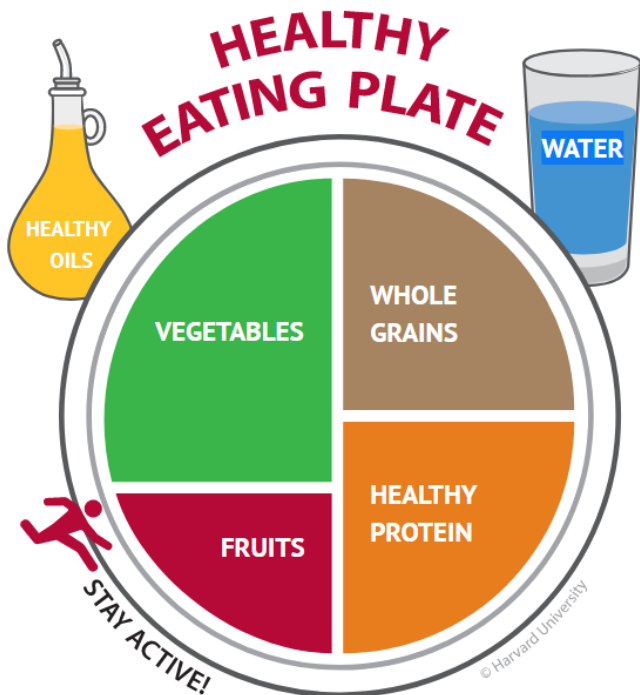
Pase esta página y descubra qué es el PLATO SALUDABLE HARVARD.

# ¿Cómo puede ayudar la alimentación infantil a disminuir el riesgo cardiovascular?, ¡Pruébalo!

## Una dieta sana y equilibrada

Haga que la mayor parte de las comidas sean verduras y frutas: ½ del plato.

Busque el color y la variedad, y recuerde que las patatas no cuentan como verduras en el Plato de Alimentación Saludable debido a su impacto negativo sobre el azúcar en sangre.



### **Apuesta por los cereales integrales: ¼ de tu plato.**

Los cereales integrales e intactos -trigo integral, cebada, bayas de trigo, quinoa, avena, arroz integral y alimentos elaborados con ellos, como la pasta integral- tienen un efecto más leve sobre el azúcar en sangre y la insulina que el pan blanco, el arroz u otros granos refinados

### **Poder proteínico - ¼ de tu plato.**

El pescado, la carne de ave, las legumbres y los frutos secos son fuentes de proteínas sanas y versátiles: se pueden mezclar en ensaladas y combinar bien con verduras en un plato. Limita la carne roja y evita las carnes procesadas, como el beicon y las salchichas.

### **Bebe agua, café o té.**

Evite las bebidas azucaradas, limite la leche y los productos lácteos a una o dos raciones al día, y limite los zumos a un vaso pequeño al día.

### **Aceites vegetales saludables - con moderación.**

Elija aceites vegetales saludables como el de oliva, canola, soja, maíz, girasol, cacahuete y otros, y evite los aceites parcialmente hidrogenados, que contienen grasas trans poco saludables. Recuerde que los aceites bajos en grasa, no significa "saludable"

Mantente activo.: La figura roja que recorre el Plato es un recordatorio de que la actividad física es muy importante!!

[Por favor, responda a esta encuesta y ayúdenos a mejorar el área de padres de HyperchildNET. Le llevará 10 minutos:](#)



[¿Quiere saber más sobre cómo mejorar la salud cardiovascular de su hijo? Visítenos en:](#)





Funded by the  
European Union



**HyperChildNET**  
COST Action

This publication is based upon work from COST Action HyperChildNET, CA19115, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology)

HyperChildNET is a COST Action (CA 19115) aimed at establishing a European sustainable and multidisciplinary network focused on acquiring a holistic understanding of the factors affecting high blood pressure in children in order to propose and implement corrective and preventive actions both globally and locally.

HyperChildNET is funded by COST.

[www.hyperchildnet.eu](http://www.hyperchildnet.eu)

COST (European Cooperation in Science and Technology) is a funding agency for research and innovation networks.

Our Actions help connect research initiatives across Europe and enable scientists to grow their ideas by sharing them with their peers.

This boosts their research, career and innovation.

[www.cost.eu](http://www.cost.eu)

