

NOTA DE PRENSA

Salamanca, 28 de septiembre de 2009

Frutas y hortalizas que cuidan tu corazón

- **En el Día Mundial del Corazón “5 al día” recomienda frutas y hortalizas para prevenir enfermedades cardiovasculares.**

El pasado 27 de septiembre, la Organización Mundial de la Salud celebró el Día Mundial del Corazón. En una jornada como esta, desde la Asociación “5 al día” y Mercasalamanca queremos hacer especial hincapié en la importancia de llevar una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables para prevenir la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, dos de las primeras causas de muerte en los países desarrollados.

Aunque todas las frutas y las hortalizas son buenas para nuestro corazón por su alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas, hay algunas que son especialmente beneficiosas por sus propiedades.

Entre muchas otras podemos destacar:

- El aguacate: una fruta versátil que se puede usar tanto en platos dulces como en platos salados. Su alto contenido en vitamina E y ácido oleico es beneficioso para nuestro corazón.
- Pimientos, cítricos, kiwis: la vitamina C, con propiedades antioxidantes, hace a estas frutas y hortalizas especialmente indicadas para prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Tomates, zanahorias, calabaza: en general todas las frutas y hortalizas que contengan licopeno (sustancia que da el color rojo a las frutas y verduras) o betacarotenos (sustancia que les aporta el color naranja), ya que ambos, además de aportar color a los productos, son altamente antioxidantes, ayudando a la buena salud de nuestro sistema circulatorio.

Además, es muy importante que completemos nuestra dieta con otros productos, como el pescado por su aporte de ácidos grasos Omega-3, legumbres, frutos y alimentos integrales por su aporte de fibra y vitaminas del grupo B, aceite de oliva por su contenido



MERCASALAMANCA

en ácido oleico y antioxidantes, además de limitar las fuentes de grasas saturadas (lácteos enteros, bollería, carnes grasas, etc) y sodio (embutidos, encurtidos, ahumados y sal), internar tener un estilo de vida mas activa y evitar tóxicos como el tabaco.

Mercasalamanca puso en marcha el pasado año un Aula Gastronómica. Este proyecto se desarrolla junto a la asociación '5 al día' y pretende contribuir a la difusión de hábitos saludables en la alimentación de la población salmantina. El impulso de la dieta mediterránea, basada en la cocina de mercado y el consumo de productos frescos y de calidad, es la clave de su programación que, además, promoverá la participación de los colectivos más directamente implicados.

La Asociación "5 al día" es una asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución (como es el caso de **Mercasalamanca**), organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

Entre sus acciones destacan actividades como el "Programa Educativo 5 al Día" o "Apadrina un Colegio", en los que se trata de implicar a los centros de enseñanza en la transmisión de los valores de una alimentación saludable y en la que ya participan más de 1.200 colegios de toda España.

www.mercasalamanca.com
www.5aldia.com

Contacto prensa: Carmen Armijo (4C Comunicación)

Tfno.: 902 105 993 Móvil: 676 456 915

comunicacion@mercasalamanca.com

comunicación

más servicios,
más innovación...
más **mercado**