

## Los supermercados españoles se suman al Movimiento Corazones Contentos



### Noticias

El Instituto Puleva de Nutrición implica a la Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados, en la campaña de sensibilización en salud cardiovascular más amplia llevada a cabo en España hasta la fecha

La Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados, ACES, ha suscrito un acuerdo de colaboración para impulsar la campaña '**Movimiento Corazones Contentos**'. Con esta firma, ACES muestran su compromiso con esta campaña de sensibilización en salud cardiovascular, que es la más amplia llevada a cabo en España hasta la fecha y que posibilita que los participantes puedan evaluar de una forma rápida y sencilla sus hábitos alimenticios. De esta forma, se propicia que más ciudadanos tomen conciencia de la importancia de mantener un corazón sano a través de una dieta equilibrada y la práctica habitual de ejercicio.

La incorporación de la distribución española al Movimiento Corazones Contentos, tras el aval de la Fundación Española del Corazón y la mayor asociación de médicos de atención primaria (SEMERGEN) da impulso a esta iniciativa que nace con el objetivo de sensibilizar a la población española sobre la importancia de prevenir las enfermedades cardiovasculares, principal causa de fallecimientos en nuestro país.

### LA IMPORTANCIA DE UNA CESTA DE LA COMPRA CARDIOSALUDABLE

Un estudio reciente revela que 9 de cada 10 consumidores considera que con sus hábitos alimentarios protegen su salud cardiovascular. Sin embargo, a la hora de hacer la compra, realmente menos de la mitad tiene en cuenta este aspecto en su lista de productos a adquirir. Esta paradoja se agudiza cuando sólo 4 de cada 10 consumidores afirman diseñar sus menús en el hogar pensando en su salud cardiovascular. De ahí la importancia de sensibilizar a los consumidores.

La dieta mediterránea es una de las claves para cuidar nuestro corazón. Por eso en nuestra cesta de la compra es aconsejable que no falte aceite de oliva, pescado azul, leche enriquecida con Omega 3, frutas y verduras, entre otros alimentos.

### LOS ESPAÑOLES SE ALEJAN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Hasta la fecha, más de 160.000 personas han completado el test de hábitos saludables en [www.corazonescontentos.com](http://www.corazonescontentos.com) [1]. Según los resultados obtenidos hasta el momento, **los españoles siguen una dieta con importantes carencias de pescado azul, verduras, frutas, legumbres y frutos secos**. De hecho, apenas un 3% de los españoles mantiene una dieta completa y variada, con las cantidades adecuadas de estos grupos de alimentos básicos de la dieta mediterránea y que aconsejan organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)

La prevención es la clave para reducir las enfermedades cardiovasculares, evitando infartos cardiacos e ictus prematuros, invirtiendo en la salud de nuestro corazón.

De este modo, seguir unos hábitos de vida saludables que incluyan ejercicio moderado a diario y una dieta equilibrada, rica en nutrientes cardioprotectores como los ácidos grasos Omega3 presentes en

alimentos como el pescado azul, nueces y ciertas leches adaptadas, pueden ayudarnos a mantener nuestro corazón más sano y, por tanto, a gozar de mayor salud y vitalidad.

Redacción

**Enlaces:**

[1] <http://www.corazonescontentos.com>