



Los cardiólogos advierten de que los españoles comen demasiada carne

EFE MADRID

La Fundación Española del Corazón (FEC) alertó ayer de que la sociedad española ingiere demasiada carne, en especial carne roja, y recordó la importancia de llevar una dieta basada en productos vegetales para gozar de buena salud.

Según datos sobre el consumo alimentario, en 2013 la carne supuso el 22,1% del gasto total de la cesta de la compra de los españoles, mientras que la pesca representó el 13,1%, las frutas y hortalizas el 9,3% cada una.

Los motivos de esta preferencia son, según expresó en un comunicado Pedro Betancor, director del Programa de Alimentación y Salud de la FEC, que la carne es más barata, está más disponible y es más sabrosa que el pescado.

Sin embargo, la fundación apuntó que estos alimentos tampoco deben eliminarse por completo, pues las dietas basadas únicamente en productos vegetales no aportan vitamina B12.

Según han demostrado estudios recientes, las dietas ricas en frutas y verduras no solo disminuyen los niveles de presión ar-

terial, sino que también ayudan a reducir la diabetes, el colesterol, la obesidad y el riesgo cardiovascular entre un 20 y un 30 por ciento.

Aunque el doctor Betancor matizó que estas características se refiere a productos vegetales frescos y no a los precocinados, "los cuales se consumen con mucha frecuencia y algunos contienen mucha sal".

Asimismo, señaló que "no hay que llegar a la creencia de que para reducir el riesgo cardiovascular hay que ser vegetariano", y apostó por una dieta variada. ■