

**El minuto de Mayo Clinic**  
**Alimentación sana para el corazón femenino**

Video	Audio
	¿Ensalada verde o pizza... qué escogería? La Dra. Amy Pollak, cardióloga de Mayo Clinic, espera que elija la ensalada.
Dra. Amy Pollak Cardiología de Mayo Clinic	“Una de cada tres mujeres terminará falleciendo por cardiopatía o accidente cerebrovascular, lo cual es una cantidad impresionante, y hay 43 millones de mujeres que viven con cardiopatía”.
	La Dra. Pollak recomienda la dieta mediterránea.
	“Carbohidratos complejos, cereales integrales, pescado dos o tres veces por semana, muchas frutas y verduras frescas para realmente comer cinco porciones diarias, mucho aceite de oliva y frutos secos como almendras y nueces. Esas son las características de la dieta mediterránea”.
	¿Qué opina, entonces, de la pizza? La Dra. Pollak dice que se puede disfrutar ocasionalmente de un pedazo, pero con mayor frecuencia hay que escoger alimentos sanos para el corazón.
	“Con el tiempo, la selección de esos alimentos sanos se convierte en hábito y no parece difícil comer pescado en lugar de una hamburguesa, ni disminuir la cantidad de carbohidratos, ni comer menos azúcares simples”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.