

# Empieza a cuidar tu corazón con Chef Plus Induction

## [Empieza a cuidar tu corazón con Chef Plus Induction](#)

[imprimir](#)



Como sabes, las **recetas oficiales de Chef Plus Induction** han sido elaboradas por expertos cocineros y cuentan con información nutricional para que sepas si se adaptan a tus necesidades. Además, están catalogadas según si pertenecen a una dieta sin gluten, sin lactosa, infantil, de capricho, chup-chup, light, vegetariana, equilibrada o cardiosaludable. Hoy te explicamos en qué consiste esta última, ideada para mimar tu corazón y tu salud.

**¿Qué es?**

La dieta cardiosaludable nos ayuda a prevenir **las enfermedades del corazón y las arterias** (hipertensión, colesterol, sobrepeso, diabetes, etc.) o a tratarlas si las padecemos.

Además, es una dieta perfecta para las personas que quieren controlar la cantidad de grasas que consumen.

Aún así, puesto que consiste en alimentarse de forma equilibrada para prevenir los factores de riesgo que puedan causar problemas del corazón, todos podemos seguir esta dieta.

### ¿Cómo te ayuda Chef Plus Induction?

En la web hay más de **150 recetas bajas en grasas saturadas**, que son las responsables del colesterol alto en sangre. El icono en forma de corazón te indicará qué recetas pertenecen a esta dieta.

Se trata de comidas típicas de la **dieta mediterránea**, muchas de ellas elaboradas con **alimentos de temporada**. Y es que la **dieta mediterránea** coincide con la pirámide de la alimentación saludable, ¡así que es una de las más sanas del mundo!

Etiquetas

[cardiosaludable](#)

[dieta cardiosaludable](#)

[recetas cardiosaludables](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar