



**SANTA CLARA**  
*Club*

### **MITO 3**

Aquí va otra de las creencias más arraigadas en nuestra sociedad y que resulta ser falsa: una copa de vino tinto nunca es cardiosaludable.

Esto viene debido al contenido de las uvas en unos componentes antioxidantes llamados antocianinas y reverastrol. Estos componentes si son cardiosaludables y se puede obtener tomando las uvas en forma de fruta o los arándanos, entre otros. Cuando consumimos vino tinto, tomamos esos antioxidantes pero también tomamos alcohol, sustancia que está demostrado científicamente que es perjudicial para la salud.

Por lo tanto, sustituye esa copa de vino tinto que acostumbras a tomar por un puñado de uvas y obtendrás un beneficio mayor.



### **MITO 3:**

una copa de vino tinto al día  
es cardiosaludable



**FALSE**