

La dieta cardiosaludable

Cuidar el corazón es algo que a todos nos preocupa. Esta dieta puede ayudarte a reducir los niveles de colesterol, bajar de peso y mantener tus arterias impecables. Tomá nota.



Una alimentación adecuada tiene tanta o mayor importancia que los remedios que pueda prescribir un profesional, ya que además de complementar cualquier tratamiento médico puede servir de prevención de afecciones, o sea reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y ayudar a mantener un sistema circulatorio sano.

Es importante que sepas que los alimentos muy calóricos favorecen la obesidad, los muy saludados la hipertensión y los ricos en grasas de origen animal aumentan el colesterol: pero todos estos factores afectan negativamente la salud cardiovascular.

Por el contrario, los alimentos ricos en fibras como las verduras, las frutas y los cereales integrales, así como las grasas "saludables" (aceite de oliva, palta, pescado) forman parte de la llamada *dieta mediterránea* que es preventiva de las afecciones cardiovasculares.

Alimentos que deben evitarse:

- Alimentos ricos en grasas saturadas (de origen animal) y colesterol: carne de cerdo y derivados (jamón, panceta, fiambres, embutidos, salchichas); hamburguesas, carne de cordero, vísceras; leche entera y derivados (mantequilla, crema etc.).
- Alimentos ricos en grasas hidrogenadas: pastelería hecha con margarinas o manteca.
- Frituras y dulces.
- Alimentos muy salados: conservas, sal en la mesa, (la sal marina tiene la misma concentración de sodio que la sal común por lo que también debe restringirse).
- Bebidas de alto contenido de alcohol, gaseosas y bebidas azucaradas.

Alimentos permitidos y recomendables

- Alimentos ricos en fibra soluble: verduras, frutas, cereales, harinas integrales, semillas.
- Alimentos ricos en grasas monoinsaturadas: aceite de oliva. Y polinsaturadas: omega 3 -pescado azul (atún, caballa sardinas, salmón, trucha)- comer 2-3 veces por semana.

- Carnes magras con moderación.
- Los alimentos pobres en sal siempre son buenos para el corazón.
- Bebidas: aguas minerales reducidas en sodio, jugos de fruta, leche de soja. Vino tinto: 1 copa por comida.

Por último hay ciertas vitaminas y sustancias antioxidantes que juegan un papel fundamental en la salud cardiovascular, ellas son: complejo vitamínico B, Vitaminas C y E, selenio, zinc y los flavonoides polifenoles, los cuales están presentes en los alimentos previamente mencionados. Cabe mencionar que las vitaminas del complejo B son especialmente útiles para contrarrestar el aumento en la sangre de una sustancia llamada *homo-cisteína* a la que se le atribuyen acciones tanto o más perjudiciales que el colesterol elevado, sobre las arterias.

Recomendaciones generales:

- Mantener un peso saludable.
- No fumar.
- Realizar actividades físicas moderadas regularmente.
- Controlar la presión arterial y chequear periódicamente el azúcar en sangre (diabetes) y el colesterol.

DIETA

LUNES

Desayuno: té verde, muesli (cereales c/ fruta), jugo de naranja.

Almuerzo: sopa de tomate, ajo y pimiento; pechuga de pollo sin piel, puré de calabaza, pan integral.

Cena: spaghetti con brócoli y aceite de oliva, fruta de estación.

MARTES

Desayuno: café descafeinado, pan integral c/ mermelada de arándanos.

Almuerzo: ensalada de atún, cebolla, manzana y zanahoria.

Cena: sopa de espinacas y calabaza; cometa de frutas.

MIÉRCOLES

Desayuno: té verde, muesli (cereales c/ fruta), jugo de naranja.

Almuerzo: ensalada de palta, tomate, pollo, berro. 1 pera.

Cena: carne magra al horno; coliflor con papa, aceite de oliva.

JUEVES

Desayuno: café descafeinado, pan integral c/ mermelada de arándanos.

Almuerzo: verduras al vapor, tofu (queso de soja) o pescado al horno.

Cena: berenjenas al horno gratinadas con salsa de tomates; 1 kiwi.

VIERNES

Desayuno: café descafeinado, tostada de pan integral con mermelada de moras, jugo de pomelo.

Almuerzo: sopa de verduras, pechuga de pollo con puré de calabaza.

Cena: lentejas con carne magra de ternera, ajo y cebolla.

SÁBADO

Desayuno: té verde, muesli (cereales c/ fruta), jugo de naranja.

Almuerzo: lasaña de verduras con salsa de tomate y perejil.

Cena: salmón a la plancha con panaché de verduras, aceite de oliva y limón. Queso fresco y dulce batata.

DOMINGO

Desayuno: té verde, taza cereales con leche descremada, jugo de naranja, melón.

Almuerzo: arroz con calamares en su tinta, manzana asada.

Cena: penne con salsa filetto y aceite de oliva; pomelo.

Doctor Augusto Bianco,
Médico clínico holístico,
www.meditan.com.ar