

## RIESGO CARDIOVASCULAR-ALIMENTOS ACONSEJADOS

En este apartado se presentan una serie de alimentos cuyo consumo regular puede contribuir a reducir el colesterol favoreciendo así el mantenimiento y/o la consecución de una buena salud cardiovascular.

- 1. Aceite oliva:** el aceite de oliva es el aceite de elección para prevenir la enfermedad cardiovascular. Su elevado contenido en **ácidos grasos monoinsaturados** (ácido oléico) le otorgan efectos potencialmente cardiosaludables ya que disminuye el colesterol total, el colesterol-LDL y los triglicéridos, al mismo tiempo que aumentan el colesterol-HDL ("colesterol bueno"). Además, el aceite de oliva es rico en otros muchos componentes que hacen que posea unas excelentes características antioxidantes. Entre todos los tipos de aceite de oliva, el aceite de oliva virgen es el que contiene un mayor contenido en vitamina E con un mayor poder antioxidante.
- 2. Nueces:** Si te gusta el sabor de la nuez te recomendamos las nueces de California ya que estas tienen un sabor más fuerte, mientras que las europeas son más suaves y de color más claro. Es una valiosa fuente no animal de ácido linolénico, así como de ácido linoleico, los dos ácidos grasos esenciales que el organismo no puede producir por sí mismo. Son especialmente ricas en ácidos grasos omega 3, contribuyendo a reducir el colesterol total y el colesterol LDL ("colesterol malo"). Sin embargo, por su elevado contenido energético, se recomienda tomarlas a diario en pequeñas cantidades.
- 3. Las manzanas:** Fruta de verano, la manzana mantiene su sabor fresco y textura durante semanas, y es una buena fuente de vitaminas y minerales. Existen diversas variedades de manzana que se pueden comer al natural, transformarlas en compota o jalea, elaborar postres, etc. Gala, Cortland, Kaiser wilhem, Red delicious, hay una amplia gama de variedades existentes en el mercado. Esta fruta contiene un tipo de fibra soluble denominada pectina que ayuda a controlar los niveles de colesterol y azúcar en sangre.
- 4. Salmón:** pescado muy apreciado por su carne: entero, en rodajas, en filetes o supremas y cualquier método de cocción le va bien resultando sabroso tanto frío como caliente. Es un pescado excelente para la preparación del popular *sashimi*, plato japonés que consiste en pequeños trozos de pescado crudo acompañados con un pequeño bol de salsa de soja, mezclada con *wasabi*. El salmón es muy recomendable en casos de hipercolesterolemia ya que su grasa es especialmente rica en ácidos grasos poliinsaturados omega 3. El consumo de pescados azules como el salmón dos veces por semana, contribuye a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.
- 5. La soja:** es uno de los alimentos más nutritivos que existen, por su alto contenido en proteínas, vitaminas A y B, potasio, calcio y hierro. Los países asiáticos han utilizado la soja para desarrollar infinidad de productos, más fáciles de digerir que la judía de soja seca. Entre ellos están:
  - o El tofu: leche de soja cuajada de textura parecida al queso fresco.

- Leche de soja: sustituto de la leche normal, no contiene colesterol, es alta en proteínas y baja en grasas y calcio. Utilizada para elaborar el tofu.
- Brotes de soja: tardan de 3 a 5 días en brotar y se suelen escalfar o cocer para hacerlos más fáciles de digerir.
- Miso: pasta de soja fermentada utilizada en sopas, salsas y como aderezo.
- Salsa de soja: elaborada con soja fermentada y granos de trigo tostados.

La soja es la legumbre más completa en el aspecto nutricional por su contenido en proteínas de alta calidad. Es especialmente rica en omega 3, fibra, isoflavonas y fitosteroles, componentes que hacen que esta legumbre posea numerosas propiedades. Ayuda a regular los niveles de colesterol, regula la concentración de azúcar en sangre, contribuye a aliviar los síntomas de la menopausia y reduce el riesgo de padecer cáncer de mama. Todas estas propiedades se atribuyen a los granos de soja enteros y no a aquellos productos a los que se les adiciona "proteínas de soja."

- 6. Alubias:** Todas las variedades de alubias: blanca, pinta..son especialmente ricas en fibra soluble, por lo que contribuyen a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se pueden comer en ensaladas y sopas o a la cazuela. Combínelas con cereales y obtendrás una proteína de alto valor biológico, ideal para sustituir las proteínas que se obtendrían comiendo carne, pescados, huevos o queso.
- 7. Merluza:** pescado de aguas profundas perteneciente a la familia del bacalao. De carne blanda y rosada y textura melosa, es un pescado muy frecuente en la cocina española y portuguesa. Excelente para freír o rebozar o para guisar con ajo y tomate. Es pescado blanco y no contiene grasa saturadas,rico en proteínas, yodo y selenio, y aporta una buena cantidad de vitamina B<sub>6</sub>.
- 8. Alcachofa:** La alcachofa es la flor sin abrir de un tipo de cardo. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas, pero el heno o pelusa del centro no se pueden comer. Escoger las plantas de hojas verdes o moradas brillantes, ya que si tienen hojas descoloridas o manchas negras en la parte superior han perdido su frescura. Deliciosas y refinadas, se consideran verduras comestibles desde la época de los romanos y se sabe que mejoran la digestión desde el siglo XVI. Además de contribuir a reducir las tasas de colesterol en sangre, también son beneficiosas para la vesícula biliar y el hígado. La alcachofa es muy rica en potasio y magnesio.

Con el asesoramiento de:

