

Alimentos para el corazón: ¿Qué comidas nos ayudan a prevenir el riesgo de infarto?

Nutrióloga Ximena Soto de Giorgis destaca que una dieta saludable implica “se debe incorporar el consumo de plantas -frutas, verduras, semillas, cereales integrales, frutos secos- disminuir las grasas saturadas, el sodio, el alcohol y los alimentos ultraprocesados”.



En Chile, una de cada tres personas fallece por enfermedades cardiovasculares, siendo estas patologías la primera causa de muerte en el país.

De acuerdo a datos del Ministerio de Salud, el 80% de las muertes prematuras por estas enfermedades podrían evitarse a través de un estilo de vida más saludable, por ejemplo, cambiando los hábitos de alimentación.

Es por esto que, en el mes del corazón, la nutrióloga de Clínica Las Condes, Ximena Soto de Giorgis, subraya: “no olvidar que el cambio de algunos hábitos alimentarios puede marcar la diferencia ante el riesgo de un infarto”.

“Es muy necesario sensibilizar a la población y que las personas comprendan que, en muchos casos, se pueden prevenir las enfermedades cardiovasculares. Con el estilo de vida actual, de mucho sedentarismo, consumo de alimentos ultra-

procesados, estrés, tabaquismo, el mal dormir, los riesgos van en aumento y es por eso se puede partir por una buena alimentación”, advierte la especialista de CLC.

De hecho, afirma que los índices de sobrepeso y obesidad en el país se sitúan en más del 70% en las personas mayores de 15 años, “de manera que es un factor de riesgo muy relevante para la aparición de enfermedades de este tipo”.

Alimentos como aliados para la prevención

Para contribuir a una alimentación más saludable, la especialista de Clínica Las Condes plantea que “se debe incorporar el consumo de plantas -frutas, verduras, semillas, cereales integrales, frutos secos- disminuir las grasas saturadas, el sodio, el alcohol y los alimentos ultraprocesados”.

La especialista, además, detalla que el Omega-3 es un ácido graso esencial para el organismo y se obtiene a

partir del consumo de diversos alimentos. “Es muy relevante, pues forma parte de nuestras membranas celulares y tiene diversas funciones que promueven la salud, sobre todo, del sistema cardiovascular y nervioso”, afirma.

Entre los principales alimentos que contienen Omega-3 están los pescados grasos, como atún, salmón y sardinas, entre otros.

Por otro lado, la nutrióloga aconseja incorporar en la dieta:

- Frutas y verduras frescas o congeladas, si no se pueden conseguir frescas.
- Cereales integrales; cereales con alto contenido de fibra, es decir, que tenga 5 gramos o más de fibra por porción; granos integrales, como el arroz integral y el trigo sarraceno (kasha), y la avena, entre otros.
- Limitar la ingesta de grasas no saludables; éstas son las grasas saturadas y las grasas trans, para reducir el nivel de colesterol en la sangre

y, por ende, disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Éste tipo de grasas son: carnes rojas, embutidos, aceites hidrogenados, mantequillas y margarina, entre otros.

- Aceite de oliva, aceite de canola, aceite de palta, frutos secos, semillas, palta, aceitunas y pescados grasos como fuente de grasas más saludables.

- Fuentes de proteínas de bajo contenido graso, como los pescados, las carnes blancas, los huevos, los lácteos descremados y los productos de soja, como el tofu.

Asimismo, la Dra. Soto de Giorgis asegura que “además de tener controles médicos periódicos”, la prevención también debe considerar “favorecer la actividad física, la disminución del estrés, controlar el tamaño de las porciones, reducir el consumo de sodio y, de vez en cuando, darse un gustito que nos permita ‘salir de lo cotidiano’, pero no afectar nuestra salud”.