



LOS MEJORES remedios para evitar desarrollar enfermedades crónicas no se compran en las farmacias ni fueron creados por un laboratorio. Los mejores remedios para evitar desarrollar enfermedades crónicas se encuentran en las ferias y supermercados, son sabrosos y pueden, incluso, transformarse en su comida favorita.

Gracias a los datos obtenidos en diversos estudios y luego de entrevistar a especialistas en nutrición, Time acaba de desarrollar una lista con los 31 alimentos más saludables. Entre ellos destacan los pescados, las legumbres y diversos granos, como la chía y la linaza, además de frutas y verduras.

"Recomiendan alimentos frescos, en general no procesados", subraya la nutrióloga de Avansalud, Cecilia Castillo.

El poroto negro, por ejemplo, es destacado por Time debido a que es barato, fácil de cocinar, además de alto en fibra y antioxidantes.

El salmón a la parrilla, con limón, ajo y un poco de salsa de soya es la preparación que recomienda la revista Time. Sólo 155 de calorías por 85 gramos

Por su parte, el salmón, está en la lista debido a su alta calidad de vitamina D y Omega 3, que ayudan a proteger el corazón.

La nutricionista Rinat Ratner, de la Clínica Alemana, agrega que las semillas de linaza y chía **"tienen un efecto positivo en bajar el colesterol y en disminuir el riesgo cardiovascular"**.

Y los polifenoles, presentes en el vino y el chocolate, **"son potentes antioxidantes"** que previenen enfermedades crónicas, la aparición de cáncer y de distintas enfermedades degenerativas, como el Alzheimer".

El plátano, el camote y la

VIDA/CIENCIA/TECNOLOGÍA - ELEGIDOS POR LA REVISTA TIME:

Quínoa, chocolate, salmón y camote son de los 31 alimentos más saludables

espinaca, por su parte, son ricos en potasio, lo que también ayuda a la prevención de la hipertensión y a lograr una buena salud cardiovascular.

La leche sin grasa y el yogur griego descremado **"equilibran la flora intestinal y mejoran la inmunidad"**, dice Ratner. Además, agrega que mucha gente no sabe que los lácteos favorecen la capacidad de quemar grasas.

En Chile, varios de estos alimentos son poco consumidos, **"a pesar de que una buena alimentación, ojalá desde que la guagua está en el útero, va a prevenir enfermedades para el resto de la vida"**, explica la gerontóloga Adela Herrera.

Según ella, el producto de la lista más consumido en el país es el tomate. **"Hoy se sabe que es beneficioso para evitar desarrollar cáncer de próstata, por ejemplo"**.

Pero otros, como el pescado,

apenas están presentes en la dieta nacional. **"Lamentablemente, la ingesta de pescado es bajísima, y muchas veces se debe al precio."**

Lo bueno es que se puede reemplazar", agrega Ratner.

Por eso recomienda que si no se puede comprar salmón o atún, **"el jurel al agua también es buena opción, ya que es alto en Omega 3. Lo mismo sucede con el aceite de oliva: se puede reemplazar por el de canola"**.

Eso sí, al seguir esta lista de alimentos hay que tener cuidado con la forma en que se preparan y la cantidad que se consume. **"Las verduras, por ejemplo, no deben sobreconsumirse porque pierden vitaminas. Por eso, lo importante es dejarlas en el agua el menor tiempo posible"**, agrega la doctora Castillo.

"Los frutos secos, por su parte, ricos en Omega 9 y conocidos para bajar el coleste-

rol malo, tienen muchísimas calorías, por lo que sólo se pueden comer con moderación", añade Rinat Ratner.

LA LISTA COMPLETA

VERDURAS: berenjena, brócoli, zapallo, camote, repollo crespo, espinaca, betarraga, repollito de Bruselas y tomate.

FRUTAS: arándano, manzana y plátano.

LEGUMBRES: lentejas, porotos rojos y porotos negros.

GRANOS Y SEMILLAS: almendras, nueces, quínoa, linaza, semillas de chía, avena no procesada y burgol (una preparación típica de Medio Oriente hecha a partir de granos de trigo).

CARNES: atún, salmón y carnes sin grasa.

OTROS: pan integral, leche descremada, yogur griego descremado, chocolate amargo, vino tinto y aceite de oliva extra virgen.

Aumentan las defensas, mejoran la presión arterial y evitan accidentes cardiovasculares. Sin embargo, varios de estos productos se consumen poco en Chile, dicen los especialistas.