



Alimentos cardiosaludables

¿Y si ahora mismo te dijese que comer pizza es saludable?

No, no me he trastornado. Como siempre decimos, “todo en su justa medida es beneficioso”. No es lo mismo comer una o dos porciones que media pizza o entera.

Hay formas de no tener que renunciar a la comida que nos gusta, y la más importante es sustituir los alimentos que nos dañan. Por ejemplo, la pizza que hemos estado hablando. La mayoría tenemos la costumbre de comerla hecha con harina blanca, salsas preparadas, laterío... No es necesario todo eso, hemos perdido la maravillosa habilidad de crear y experimentar en la cocina como cuando éramos niños.

La comida ultraprocesada y precocinada nos hace mucho daño, sólo hay que mirar lo que nos muestran en las etiquetas. Químicos para conservar, químicos para dar sabor, químicos para... No es necesario. Os aseguro que si intentáis hacer vosotros mismos una salsa natural, utilizáis productos frescos y hacéis la masa con otro producto que no sea la harina blanca si no podéis comerla, como puede ser con harina de avena o col rallada o harina integral... veréis como vuestro cuerpo y corazón os lo agradecerá.

En un estudio dirigido por el Dr. Mahshid Dehghan del Instituto de Investigación de la Salud de la Universidad McMaster de Hamilton, en Ontario (Canadá), y publicado, cita que se plantearon evaluar la asociación entre la dieta y la calidad de los eventos cardiovasculares en la población. Escogieron a personas de 50 países y dividieron a los participantes de cinco estudios. Incluyeron más de 218.000 de cinco continentes divididos en cinco grupos según la calidad de su dieta. Entre los sujetos expuestos a estudios incluyeron a personas con enfermedades cardiovasculares.

Según el Dr. Andrew : “La gente que consumió una dieta que acentuaba la fruta, verduras, frutos secos, las legumbres, los pescados, los productos lácteos y la carne tenía los riesgos más bajos de enfermedad cardiovascular y de muerte temprana. Con respecto a la carne, encontramos que la carne sin procesar está asociada a las ventajas.”

Según comentó el Dr. Mahshid Dehghan: “Nuestros resultados pueden ser aplicados a la gente de diversas partes del mundo. Así que las conclusiones son aplicables de forma global.”

Los resultados sugieren que limitemos la cantidad de hidratos de carbono refinados que comemos y, que los productos lácteos y la carne sin procesar, pueden ser incluidos como parte de una dieta sana.

Recordad:

- 3-4 raciones diarias de verduras y hortalizas frescas.
- 2-3 raciones diarias de frutas frescas.
- 3 raciones diarias de cereales integrales.
- 1-2 raciones diarias de lácteos.
- 2 cucharadas diarias de aceite de oliva virgen o mantequilla o aguacate.
- 1 ración diaria de frutos secos.
- 3 raciones semanales de leguminosas.
- 3-5 días a la semana pescados, carnes blancas y huevos.
- De forma ocasional carne roja, dulce, embutidos...

Pero no hagais trampas y no te engañes. Lo de forma ocasional no quiere decir tres días de cumpleaños en la semana o en el mes.



Los frutos secos no valen cualquiera, mejor si son naturales y si quieres tostados, pero no fritos ni con sal o sal y miel. Reconozco que son golosos pero no nos hace ningún bien. Tampoco abuses de ellos, todo en exceso es contraproducente.

Las verduras, hortalizas y frutas aprovecha las de temporada y evitarás tener que comer de neveras y conservadas con químicos. Es un buen momento para conocer el mercado de tu localidad con víveres frescos recién cogidos de las huertas. Dirígete a nuestro tablón de anuncios para conocer más.