



“La ayuda que diste, ya los ángeles la tienen asentada en el Libro de la Vida”

SAN JUAN DE DIOS



“ Programa di miglioramento della copertura sanitaria della popolazione della zona ovest del Gran Buenos Aires” ⁽¹⁾

BOLETIN PREVENTIVO

Nutrición y Salud ⁽²⁾

(1) Programa de mejora de la cobertura sanitaria para la zona oeste del gran Bs. As. (W. Morris)

A.F.MA.L. Proyecto Argentina, Av. Pedro Díaz 3366,
Hurlingham, Bs. As.

TE: 62612231./ www.afmal.com.ar

Los alimentos son más que una fuente de placer y nutrición; hoy se considera que **una alimentación variada y equilibrada cumple un rol fundamental en el mantenimiento de un adecuado estado de salud y en la prevención de enfermedades** y este rol será aún más evidente en el futuro.

Los nutrientes contenidos en los alimentos son requeridos para mantener el buen funcionamiento de millones de células que forman parte del organismo. **Por eso, lo que nosotros comemos juega un rol importante en el mantenimiento de la salud.**

Aunque hay centenares de ingredientes y decenas de miles de productos, sólo existen alrededor de 45 nutrientes indispensables que podemos obtener de los alimentos que ingerimos. En ello se basa la necesidad de recurrir a una alimentación variada que nos garantice obtener todos los nutrientes que necesitamos.



Bebidas

Las bebidas alcohólicas pueden intoxicar el corazón y, principalmente, el hígado. Deben ser consumidas con moderación.

Las gaseosas contienen gas y azúcar, por lo que también deben ser consumidas con moderación.

Las infusiones (té, mate) pueden ser usadas sin problemas. Cuidado con el café que es menos recomendable.

El agua es el mejor hidratante del mundo. Puede ser usado en la cantidad que se quiera. Tomar agua ayuda a la digestión y mantiene el cuerpo saludable.

¿COMO COCINAR?

Las preparaciones al vapor, al horno, a la plancha o a la parrilla son más saludables que las frituras.

Las frituras incorporan más grasa a los alimentos, y además aumentan el grado de saturación de los aceites usados para freír, lo que puede hacer que aumente el colesterol.

Cuando se cocina a la plancha no se debe poner aceite o grasa sobre la plancha, sino calentar la plancha seca antes de colocar los alimentos en ella.

Cuando se cocina al horno, conviene colocar una rejilla bajo los alimentos pues de otra manera la grasa que sale de ellos los embeberá y la cocción será más parecida a una fritura que a una horneada.



(2) Parte de esta publicación fue tomada de las recomendaciones de la Federación Argentina de Cardiología

Dulces y azúcares

Pueden ser usados en cantidades moderadas. A pesar de que el azúcar no contiene colesterol su uso exagerado puede alterar otros metabolismos de su cuerpo. Los dulces, mermeladas o jaleas de origen frutal no contienen grasas ni colesterol y pueden ser usados moderadamente, como el azúcar. Pero cuidado con el dulce de leche: *contiene grasa y colesterol*.



Condimentos

Los condimentos naturales como albahaca, laurel, orégano, romero, perejil, salvia, pimentón, estragón, etc. pueden ser consumidos sin problema.

La sal es un condimento que puede traer problemas de presión arterial, por eso su uso suele estar prohibido en los hipertensos. Hoy se recomienda usar sal con bajo contenido de sodio, aún para las personas que no padecen de hipertensión. Algo parecido sucede con el bicarbonato; en realidad es 'bicarbonato de sodio', el mismo sodio que contiene la sal de mesa, por lo tanto debe ser evitado o consumido con moderación.

Los condimentos picantes no alteran el colesterol. Pueden ser usados sin problemas, siempre que no le provoquen a Ud. otras consecuencias de tipo digestivo.

Los nutrientes que requiere el organismo son:

Hidratos de carbono:

Simples: se asimilan muy fácilmente y elevan rápidamente el nivel de glucosa en sangre. Proveen de energía por corto tiempo y los excesos agravan las sensaciones de fatiga o de nerviosismo. Ejemplo: azúcar, caramelos, gaseosas.



Complejos: se asimilan mas lentamente y elevan poco el nivel de glucosa en sangre. Proveen energía por mas tiempo. Ejemplo: polenta, fideos, pan, arroz.



Proteínas:

Completas o de alto valor biológico: Se encuentran en las carnes, leche, quesos y la clara del huevo.



Incomple- **valor**

encuen-

tran en los cerea-

tas o de bajo

biológico: Se

encuen-

tran en los cerea-



Fiambres y embutidos

Los fiambres y embutidos, frescos o secos, contienen gran cantidad de grasa, colesterol y sal. Por este motivo son sumamente dañinos para la salud de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares o hipercolesterolemia.

Vegetales

Ningún vegetal contiene colesterol. El colesterol es fabricado solamente por los animales y el hombre. Por esa razón, alimentarse con vegetales es más sano que alimentarse con productos animales.

Las legumbres (soja, garbanzos, porotos, habas, lentejas, arvejas, chauchas, etc.) son excelentes alimentos, fuente de proteínas. Pueden reemplazar a la carne.

Las verduras de hoja (lechuga, espinaca, achicoria, berro, acelga, etc.) son fuente de vitaminas y fibra, excelentes alimentos para el corazón.

En los planes de alimentación para pacientes cardíacos o hipercolesterolémicos, todos los cardiólogos del mundo recomiendan alimentarse con vegetales. Una porción diaria de vegetales crudos y otra cocida mejora la calidad de su dieta.

Los *cereales* son muy buenos para el corazón. Entre ellos se destacan, por su calidad, los cereales integrales que aportan no sólo vitaminas y energía sino también fibra que hace funcionar mejor el aparato digestivo.

Las *frutas*, crudas o cocidas, preferentemente con cáscara, son muy recomendables para su nueva forma de alimentarse más sanamente. También son excelentes los *jugos* de frutas como bebida: contienen vitaminas que son indispensables para el buen funcionamiento de su organismo.

Los *aceites* no contienen colesterol pero algunos tienen grasas que no son convenientes. Por eso hay algunos que pueden recomendarse y otros no. Conviene elegir

Huevos

La parte blanca del huevo (clara) es muy rica en proteínas y no contiene colesterol, por lo cual es posible consumirla sin límites. En cambio, la parte amarilla (yema) contiene grandes cantidades de colesterol y no es un alimento conveniente en un plan de alimentación.

Carne de vaca

La carne de vaca fresca, de color rojo, sin vetas o estrías blancas de grasa se llama *carne magra*. Los cortes de carne vacuna magra contienen menos grasa saturada y colesterol que los otros con grasa. Si se desea comer carne de vaca, es posible hacer dos comidas semanales en base a carne vacuna magra.

Otras carnes

La carne de otros animales varía en su composición de grasa y colesterol. Si se quiere cambiar los dos días semanales de carne vacuna por otra clase de carne animal, conviene elegir carne de conejo; contiene aún menos grasa que la carne de vaca magra.

Pescado

Los pescados de río suelen tener más grasa que los de mar. Estos son más sanos y contienen además algunas sustancias que pueden hacer subir el colesterol bueno. Por eso es recomendable consumir pescado de mar.

Pollo

El pollo contiene colesterol y grasa, pero si se le quita la piel y la grasa visible *antes* de cocinarlo, disminuye la cantidad de grasa que contiene.

Lípidos:

Saturados o de origen animal: Los mas comunes en la alimentación son el palmitico y el esteárico. Tienen grasas saturadas las carnes, los fiambres, embutidos, los productos de pastelería, la manteca, la crema.

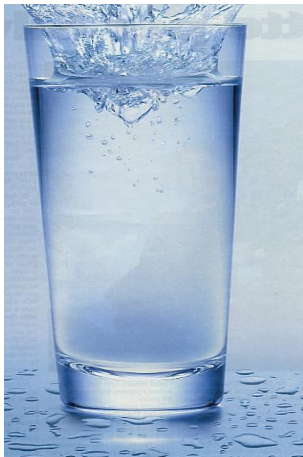


Insaturados o de origen vegetal: Por ejemplo: oleico, el linoleico y el linolenico. Tienen ácidos grasos insaturados los aceites vegetal, las frutas secas, las legumbres, los cereales integrales, el germen de trigo, las semillas.



Agua:

El agua es un componente indispensable para la vida el mas abundante en todos las alimentos: llega al 90% en algunas frutas y verduras; del 60% de las carnes y es muy escasa en grasas, semillas y frutas secas. Algunas de las principales funciones del agua son: el transporte de nutrientes y productos de desechos, la regulación de la temperatura corporal, la disolución de sustancias. El agua representa el 70% del peso corporal. Se estima en adultos se requiere 35ml. de agua por cada kilogramo de peso cada día, en un niño entre 50 y 60ml.



¿QUE ALIMENTOS SELECCIONAR?

Para lograr una alimentación adecuada se pueden considerar algunos consejos:

Leche y derivados

Las grasas de la leche son la crema y la manteca. La leche y los alimentos que con ella se fabrican (derivados o lácteos) pueden presentarse enteros (con crema) o descremados (sin crema o con muy pequeñas cantidades). Así hay yogur entero y descremado, quesos enteros y descremados, etc.

Los *lácteos descremados* mantienen las propiedades alimenticias de la leche pero, al tener cantidades muy pequeñas de crema, no provocan aumento del colesterol. Por ese motivo es muy prudente, desde ahora en adelante, usar leche, yogur, quesos, *descremados*.

La manteca es grasa, al igual que la margarina; la diferencia es que la manteca es de origen animal y la margarina de origen vegetal. No son alimentos imprescindibles; si se los abandona el corazón estará agradecido.

