

Noviembre de 2015

Noticias saludables

Introducción a los granos integrales

Pregunte a un doctor o a un dietista sobre el valor de la buena nutrición y recibirá una lección sobre el corazón. En efecto, los expertos en nutrición parecen estar obsesionados con este órgano.

¿Por qué importa tanto la dieta para la salud del corazón? Sobre todo, porque el nivel de colesterol en la sangre es muy importante. Las opciones en la mesa del comedor y la ventanilla de autoservicio pueden ayudarle a disminuir la cantidad de colesterol en la sangre (y sus riesgos de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral) o a aumentarla de manera estratosférica. Estas opciones alimenticias también determinan si recibirá las vitaminas, minerales y otros nutrientes que fortalecen el corazón y las arterias y los protegen contra daños. Uno de los grupos de alimentos más importantes y nutritivos para controlar los niveles de colesterol es el de los granos.



Asegúrese de que menos de 30 por ciento de las calorías que ingiere a diario provenga de grasa y que menos de 7 por ciento sea de grasa saturada. Si ingiere 2,000 calorías todos los días, eso significa que debe poner el límite en 67 gramos de grasa total; dentro de esa cantidad, debe limitar las grasas saturadas a 16 gramos al día. Esta es la directriz más importante, porque nada en la comida, ni siquiera el colesterol, elevará con más rapidez el nivel de colesterol en el torrente sanguíneo que la grasa saturada. Estas son algunas sugerencias para identificar la grasa saturada: Es sólida a temperatura ambiente y las principales fuentes dietéticas de este tipo de grasa son los productos animales, como carne de res, manteca de cerdo, grasa de aves, mantequilla, crema y productos lácteos de leche entera. Algunos alimentos de origen vegetal, como los aceites de coco y palma, también contienen grasa saturada.

Lea las etiquetas para ver cuánta grasa total y grasa está a punto de ingerir, aunque estas cifras no son todo. La grasa viene en distintas variedades, algunas mucho más peligrosas que otras. Además de limitar la grasa saturada, debe evitar los ácidos grasos trans, un tipo de grasa que a menudo se encuentra en la margarina de barra, la comida rápida y los alimentos empacados producidos en masa, como las galletas saladas y dulces.

Arroz integral con arándanos

PREPARACIÓN

35 min

PORCIONES

4

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/4 taza



Ingredientes

1 taza de arroz integral de grano corto

¼ taza de arándanos deshidratados

¼ cucharadita de sal (opcional)

Calorías	178	Grasa total	6 g
Colesterol	22 mg	Grasa saturada	1 g
Sodio	94 mg	Fibra	1 g
Carbohidratos	27 g	Proteína	4 g

- 1 Coloque el arroz en una cacerola pequeña con 3 tazas de agua. Póngalo a hervir a fuego alto y cuando el agua suelte el hervor baje el fuego.
- 2 Tape y cocine entre 25 y 30 minutos sin revolver hasta que toda el agua se absorba.
- 3 Apague el fuego y agregue los arándanos y la sal. Coloque de nuevo la tapa y deje reposar en el calor durante 4 minutos para que los arándanos se hidraten.

Granos para gozar de mejor salud

Coma por lo menos seis porciones de granos al día para ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra diariamente. Podrá cumplir fácilmente esta importante directriz si selecciona frutas y verduras ricas en fibras, así como panes y cereales integrales, nueces, chícharos y frijoles. La fibra soluble, del tipo que se encuentra en el salvado, avena, frijoles, chícharos, frutas cítricas y fresas, contribuye a reducir el colesterol. Además, la fibra puede reducir incluso la cantidad de calorías que se absorben de los alimentos. Muchos estudios han demostrado que esto representa una protección eficaz para el corazón. El Nurses' Health Study de Harvard, una investigación dietética de más de 68,000 mujeres, concluyó que las que comen más fibra cada día tienen 23 por ciento menos probabilidades de tener enfermedades del corazón que las que comen menos fibra. Asimismo, un estudio publicado en fechas recientes por el Journal of the American Medical Association descubrió que los adultos jóvenes que comen grandes cantidades de fibra tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad y diabetes, dos afecciones que tienen una estrecha relación con las enfermedades cardíacas.

Sobre la enfermedad cardíaca

El sobrepeso puede producir hipertensión (presión arterial alta), niveles altos de colesterol y diabetes, todo lo cual vuelve más probable que se presente una enfermedad cardíaca. En promedio, las personas con sobrepeso desarrollan enfermedad cardíaca aproximadamente tres años antes que las personas que tienen peso normal; las personas sumamente obesas tienden a adelantarse aproximadamente siete años a las personas normales. Además, los adultos que tienen peso normal y sufren de enfermedad cardíaca tienen una esperanza de vida de 78 años, es decir, cuatro años más que los pacientes obesos. Cuando se esfuerce por controlar el peso, recuerde combinar el plan de comidas bajas en grasa con el ejercicio regular, que es otra importante medida de prevención de las enfermedades cardíacas.

Limite el colesterol

El colesterol, que se encuentra sólo en los productos de origen animal, es más abundante en la carne, la carne de vísceras, los productos lácteos de leche entera y los huevos. La American Heart Association señala que es muy recomendable limitar el consumo de huevos enteros, ya que una sola yema de huevo contiene aproximadamente 200 mg de colesterol. Las claras de huevo, por otro lado, son una excelente fuente de proteína y no contienen grasa ni colesterol.