

Recomendaciones Nutricionales

¿Cómo disminuir el riesgo cardiovascular?

María Necty Cárdenas Venegas, Nutricionista- Dietista PUJ, Ascom-Funcobes. Clínica la Inmaculada.

La obesidad es definida como un exceso de grasa corporal. En esencia, es el resultado del almacenamiento de demasiadas calorías en el organismo en forma de grasa; esta se acumula cuando la ingesta de calorías excede a su consumo.

El sobrepeso es un alto factor de riesgo cardiovascular: cada kilo de exceso que se posea hará que el corazón trabaje más. Son numerosos los problemas de salud que son aumentados por la obesidad, tales como la hipertensión arterial, colesterol elevado, insuficiencia cardiaca, el desarrollo de hernias, y la tromboflebitis, entre otros.

Algunos medicamentos de uso psiquiátrico como los antipsicóticos y ansiolíticos pueden aumentar la posibilidad del sobrepeso, por lo que hay que tener en cuenta la alimentación diaria y la actividad física.

La obesidad debe ser bien manejada y su tratamiento debe ser muy individual. Hay que tener en cuenta la calidad y cantidad de los alimentos. Las dietas de moda no son aconsejables, y es mejor llevar una dieta balanceada siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Establecer un horario de comidas, evitando comer a deshoras. Realizar diariamente desayuno, nueves, almuerzo, onces, comida, es decir, una alimentación fraccionada.
- El consumo de fruta es muy importante por el aporte de fibra. Para el adulto se recomiendan 4 porciones, 2 en jugo y 2 enteras, seleccionando frutas con mayor contenido de agua como: papaya, patilla, melón, mandarina, naranja, y consumiendo los jugos sin azúcar.
- Hay que evitar el consumo de grasas seleccionando carnes magras: pollo y pescado sin piel, evitar las vísceras, tocino, cerdo. Utilizar queso campesino evitando doblecrema.
- Las harinas se pueden consumir teniendo muy en cuenta las cantidades: servir porciones pequeñas y nunca repetir.
- Limitar el consumo de alimentos secos como galletas, ya que son de alta densidad calórica y aumentan el apetito.
- Evitar el consumo de azúcar: se pueden utilizar bebidas dietéticas o endulzante dietético para reducir las calorías.
- Para cocción utilizar aceite de canola o girasol, evitando manteca y grasas saturadas.
- Si tiene sed cálmela con agua o utilice bebidas bajas en calorías. Se calcula que un adulto debe consumir mínimo 4 vasos de agua pura al día.
- Utilizar las ensaladas y verduras de todo tipo.
- Evitar las salsas como mayonesa, y para aliñar emplear limón, vinagre o aceite de oliva.

- Lea cuidadosamente las etiquetas de los productos y escoja alimentos con bajo contenido de calorías pero seleccionando a la vez aquellos que son bajos o libres de grasa.
- Busque mantenerse activo: así quemará calorías y distrae los deseos de comer. La actividad física regular, como por ejemplo caminatas diarias, son muy importantes.

Los alimentos juegan un papel muy importante en la vida diaria ya que son el material indispensable para ayudar a mantener todas las células del organismo. Una buena alimentación es esencial para una vida sana.