



Salud cardiovascular con ácidos grasos poliinsaturados

Por Lic. Mariana Patron Farias
www.nutricoach.com.ar



La enfermedad cardiovascular y el omega 3

Los ácidos grasos omega 3 ayudan a proteger el corazón ya que previenen los latidos cardíacos irregulares, tienen propiedades anti-inflamatorias, previenen que la sangre forme coágulos, ayudan a bajar el colesterol e inhiben la formación de grasa dentro de las arterias.

El aumento del consumo de omega 3 en la alimentación, está asociado con una disminución en el riesgo de muerte de enfermedad cardiovascular.

Las guías alimentarias de la Asociación Americana del Corazón recomiendan que el adulto saludable consuma al menos 2 porciones de pescado por semana. Si tienen los niveles de triglicéridos elevados en sangre pueden necesitar también un suplemento dietario de omega 3 (capsulas de aceite de pescado).



Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en los países occidentales y se conoce que la dieta puede influir en algunos de los factores de riesgo para estas enfermedades.



Los **ácidos grasos poliinsaturados** son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y como no podemos sintetizarlos en el cuerpo, deben de provenir de los alimentos.

Estos ácidos grasos indispensables para la salud son llamados: **omega 3, 6 y 9**. Son grasas beneficiosas que ayudan a prevenir enfermedades como cáncer, diabetes, enfermedades coronarias, hipertensión, y afecciones autoinmunes.

Los aceites de soja y canola junto a las semillas de chía y calabaza aportan mínimas cantidades de ácido graso omega 3. La principal fuente de **omega 3** son algunos pescados, especialmente de aguas frías y saladas, como el salmón, la sardina y el atún

Los aceites vegetales (girasol, maíz, soja), semillas (lino, girasol) y frutas secas (nueces) en su gran mayoría constituyen una adecuada fuente de ácidos grasos **omega 6**.

Los ácidos grasos **omega 9** se encuentran básicamente en el aceite de oliva, canola y la palta.

Algunos consejos para mejorar su salud cardiovascular:

- ✓ Utilice aceite de oliva y canola en vez de manteca o margarinas.
- ✓ Evite las frituras y rehogados.
- ✓ Agregue aceitunas, palta, nueces y semillas a las ensaladas y use menos lácteos enteros, quesos duros y carnes grasas.
- ✓ Consuma pescado al menos dos veces por semana. Elija pescados grasos como el salmón, arenque, atún, sardina, etc.
- ✓ Disminuya el consumo de grasas saturadas de origen animal. También evite grasa trans que se encuentra en productos industriales como galletitas, productos de panadería, golosinas, etc.
- ✓ Incorpore frutas y verduras diariamente.
- ✓ Lea las etiquetas de los alimentos para elegir aquellos con baja grasa saturada, trans y colesterol. Evite que los "aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados" aparezcan en la lista de ingredientes
- ✓ Realice actividad física con regularidad.

