

# Alimentación y Salud Cardiovascular

Para mantener una buena salud de nuestro corazón es importante mantener una buena alimentación, ya que la calidad de ésta influye directamente en la salud cardiovascular, pudiendo reducir un 30% el riesgo de enfermar.

## Dieta Mediterránea

 ¿Por qué se recomienda la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es rica en sabores y es una indiscutida fuente de salud. Su excelente combinación de alimentos favorece el bienestar de la población y se utiliza como ejemplo de alimentación equilibrada.

 Las ventajas de la dieta mediterránea son:

- Previene enfermedades del sistema circulatorio (aterosclerosis, enfermedades del corazón).
- Previene alteraciones del sistema digestivo y metabólico, como diabetes o las hiperlipidemias.
- Es de ayuda en la lucha contra la obesidad.
- Previene ciertos cánceres como el de colon.



# Pilares básicos de la Dieta Mediterránea

- ➔ Consumir alimentos de origen vegetal regularmente: frutas, verduras y frutos secos.
- ➔ El pan integral y los alimentos procedentes de cereales integrales (pasta, arroz) deberían formar parte de la alimentación diaria.
- ➔ Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.
- ➔ Consumir pescado u otros alimentos marinos dos veces por semana.
- ➔ El agua es la bebida por excelencia del mediterráneo.
- ➔ Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- ➔ Consumir legumbres dos veces por semana.
- ➔ Preferir alimentos poco procesados, frescos y de temporada.
- ➔ Aliñar sus preparaciones con hierbas aromáticas.
- ➔ La fruta fresca debería ser el postre habitual.



En este mes del corazón, presentamos algunas de las recetas ganadoras del concurso "Mi Receta Saludable" realizada en el año 2018

## Blinis de garbanzos (2 porciones)

### ✓ Paso a paso:

- En una licuadora agregar el yogur, garbanzos, huevo y polvos de hornear. Aliñar agregando ajo y sal.
- Mezclar los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea y semilíquida (como de panqueque).
- Una vez lista la mezcla, agregue ciboulette e incorpore con una cuchara.
- Calentar un sartén de teflón.
- Agregar 3 cucharadas de la mezcla. Dejar cocinar lentamente por un lado y cuando este firme voltear para dorar por el otro lado.
- Una vez listo, servir y disfrutar!

### ✓ Aporte nutricional: (por unidad)

Energía: 236 kcal Proteínas: 13,9 g H. de Carbono: 30,1 g Grasas: 7,2 g Fibra: 5,9 g

### ✓ Costo: \$335 (por porción)



### ✓ Ingredientes:

Yogur Natural  
3/4 taza (150cc)

Garbanzos cocidos  
1 taza

Huevo  
1 unidad

Ajo  
1/2 diente

Polvos de Hornear  
1/2 cda

Ciboulette  
a gusto

Sal  
a gusto

## Ens. fresca de quínoa roja con verduras al corazón sano (2 porciones)

### ✓ Paso a paso:

- Lavar la quínoa roja en abundante agua.
- Llevar a olla y agregar 1 taza de agua hirviendo, y cocinar por 20 minutos a fuego lento. Dejar enfriar y reservar.
- Cortar la palta, palmitos y pimiento morrón en cuadritos pequeños.
- Elaborar una limoneta con el jugo de limón, aceite de oliva y sal de mar. Reservar.
- Mezclar las verduras con la quínoa roja suavemente.
- Agregar la limoneta a la mezcla. Integrar el perejil a la preparación.
- Servir inmediatamente y disfrutar!

### ✓ Aporte nutricional: (por unidad)

Energía: 340 kcal Proteínas: 8.3 g H. de Carbono: 38.3 g Grasas: 18.9 g Fibra: 11.6 g

### ✓ Costo: \$984 (por porción)



### ✓ Ingredientes:

Quínoa roja  
1/2 taza

Palta  
1/2 taza

Palmitos  
1/2 taza

Pimiento morrón rojo  
1/2 taza

Aceite oliva  
2 cdtas

Perejil  
a gusto

Jugo de limón  
a gusto

Sal  
a gusto

Estas preparaciones sirven de acompañamiento para un pescado al horno. Y tienen un buen aporte de vitaminas y minerales, además de aportar una variedad de alimentos que son protectores de nuestra salud cardiovascular.