



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
 - Hipertensión arterial
 - Diabetes
 - Fibrilación auricular
 - Colesterol alto
 - Sedentarismo
 - Dieta inadecuada
 - Alcohol
 - Obesidad
 - Tabaquismo
 - Estrés y depresión
- RECURSOS
 - Vídeos
 - Blog
 - Podcast
 - Enlaces de utilidad
 - Lecturas adicionales
 - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

Cinco cambios de alimento que reducen el riesgo de ictus



Cuanto más se extiende la obesidad, mayor es la incidencia de ictus. No obstante, podemos aportar nuestro granito de arena para contrarrestar esta amenaza a

nuestra salud llevando una dieta rica en frutas y verduras, y manteniendo un peso saludable. A continuación le damos las principales sugerencias sobre qué comer para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y/o ictus.

1. Cambie la ternera por el pavo bajo en grasa

La disminución de la cantidad de grasa que se ingiere, sobre todo la saturada, es una de las mejores maneras de reducir el riesgo de ictus (1). Evite los culpables obvios, tales como la mantequilla, el queso, los pasteles y el curry, y haga algunos cambios sencillos. Por ejemplo, una carne picada de pavo en lugar de ternera en unos espaguetis a la boloñesa ayudará a bajar las calorías y el contenido de grasa.

2. Cambie las patatas fritas por frutos secos, que bajan el colesterol

El colesterol alto y la obesidad van de la mano. El colesterol se produce de manera natural en el cuerpo, pero también se encuentra en muchos de los aperitivos que tanto nos gustan. Siempre vale la pena tener algún aperitivo saludable en casa que ayude a resistir las tentaciones habituales. Los frutos secos sin sal como, por ejemplo, las nueces y las avellanas, son una buena alternativa a las patatas fritas, ya que contienen grasas monoinsaturadas, que están asociadas a un menor riesgo de ictus (2).

3. Cambie el ketchup por una salsa baja en sal

Hay estudios que muestran que con las dietas bajas en sodio como, por ejemplo, la mediterránea y la DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión, en sus siglas en inglés), se reduce el riesgo de ictus (3). Muchos de los alimentos procesados que comemos contienen grandes cantidades de sal; no obstante, la mayoría de las veces pueden encontrarse alternativas bajas en sal en el supermercado del barrio. La sustitución de aderezos como el ketchup, la salsa de soja y la mostaza por opciones más saludables es una forma sencilla de reducir la cantidad de sal que se ingiere.

4. Cambie las bebidas azucaradas por sus variantes bajas en azúcar

Todos hemos leído informes sobre bebidas con gas cargadas de azúcar: algunas pueden llegar a contener 13 cucharillas por lata de 330 ml. Las bebidas azucaradas que contienen cafeína no solo engordan, sino que también perjudican al cerebro y están vinculadas al ictus y a la demencia (4). Un cambio de la bebida favorita por su alternativa sin azúcar ayudará a controlar el peso y a reducir el

riesgo de problemas de salud.

5. **Cambie las carnes grasas por verduras saludables**

Si quiere perder peso, su dieta saludable habrá de incluir mucha fruta y verdura. Aparte de ser bajas en grasas de forma natural, cuantas más se consuman, mayor será el aporte de nutrientes beneficiosos, incluidos el calcio y el potasio, que pueden reducir el riesgo de ictus (5). Intente cambiar alguno de sus platos de carne cada semana por una alternativa vegetariana, ya que una baja ingesta de proteínas de origen animal está vinculada con una disminución del riesgo de ictus (6).

Referencias:

1. NHS Health Scotland. Cardiovascular disease: a guide to primary prevention in Scotland. A report on behalf of the Heart Health National Learning Network. Edinburgh; NHS Health Scotland: 2005. [citado 29 nov 2006] Disponible en url: <https://www.phis.org.uk/projects/default.asp?p=FBDB>
2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, Covas MI, Corella D, Aros F, Gomez-Gracia E, Ruiz-Gutierrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventos RM, Serra-Majem L, Pinto X, Basora J, Munoz MA, Sorli JV, Martinez JA, Martinez-Gonzalez MA; PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med*. 2013;368:1279-1290.
3. Centers for Disease Control and prevention (CDC). Application of lower sodium intake recommendations to adults - United States, 1999-2006. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2009; 58:281-283.
4. Anjum I et al. Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. *Cureus*. 2018 jun 7; 10 (6): e2756. DOI: 10.7759/cureus.2756.
5. James F. Meschia, MD et al. Guidelines for the Primary Prevention of Stroke. A statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. DOI: 10.1161/STR.000000000000046. *Stroke*. 2014; 45: 3754-3832.
6. Sauvaget C, Nagano J, Hayashi M, Yamada M. Animal protein, animal fat, and cholesterol intakes and risk of cerebral infarction mortality in the Adult Health Study. *Stroke*. 2004;35:1531-1537.

Desarrollado por



SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.

Con el apoyo de una beca formativa de



Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)