



- 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 alimentos 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. Cambiar la ternera por el pavo bajo en grasa**

Reducir la cantidad de grasa que se ingiere, sobre todo la saturada, se asocia con un menor 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. Cambiar 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. Cambiar 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» (siglas en inglés de *Dietary Approaches to Stop Hypertension*), 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. **Cambiar las bebidas azucaradas por sus variantes bajas en azúcar**

Todos hemos leído informes sobre refrescos con gas cargados de azúcar: algunos 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). Cambiar su bebida favorita por su alternativa sin azúcar ayudará a controlar el peso y a reducir el riesgo de problemas de salud.

#### 5. **Cambiar 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 potasio, el magnesio y la fibra que pueden reducir el riesgo de ictus y de cardiopatías (3). 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 (5).

#### Referencias

1. Zhou-Qing Kang, Ying Yang, Bo Xiao. *Dietary saturated fat intake and risk of stroke: Systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2020 Feb 10 and 10.1016/j.numecd.2019.09.028., 30(2):179-189. doi:.*
2. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>, 2. U.S. National Library of Medicine. *Facts about Monounsaturated Fats. 26 May 2020.*
3. Stacey Colino. *DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. Forbes Health. August 10, 2021.*
4. Cureus., Anjum I et al. *Sugar Beverages and Dietary Sodas Impact on Brain Health: A Mini Literature Review. and 10.7759/cureus.2756., 10 (6): e2756. Jun 2018.*
5. Megu Y. Baden et al. *Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic and Hemorrhagic Stroke. Neurology. First published March 10,*

2021. DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000011713>.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

**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](#)