

## Super alimentos protectores

**Te presentamos un listado de alimentos protectores que no deberían faltar en tu alimentación cotidiana**

**A disfrutarlos!**

**Semillas de lino, chía y sésamo.** Si bien nuestra cultura ve a las semillas como alimentos para canario, es importante destacar su papel preventivo sobre las enfermedades cardio y cerebro vasculares, sobre la disminución de los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos, principalmente) y sobre la regulación del tránsito intestinal, entre otras. Se las come crudas, siempre bien molidas o se pueden tostar, basta con incluir dos cucharadas de te diarias.

**Tomate.** fruta antioxidante, aporta buenas cantidades de vitamina C que combate el envejecimiento prematuro de las células. Además de ser anticancerígena (de la próstata y endometrio), aumenta las defensas y tiene inhibidores de la proteasa con características de antiinflamatorio.

**Uvas.** Anticancerígena (de colon), disminuye la colesterolemia y normaliza el tránsito intestinal.

**Cítricos.** De todo tipo, son fundamentalmente antioxidantes, anticoagulantes y aumentan las defensas. Es un grupo de alimentos que favorece la incorporación de hierro en el cuerpo. Un buen truco para los vegetarianos: rociar las lentejas con limón.

**Frutas secas.** Además de ser ricas en vitamina E, frutas como la almendra, maní, nueces o avellanas, disminuyen el colesterol con sustancias que ayudan a las arterias a estar más relajadas (efecto cardioprotector)

**Ajo y cebolla.** Anticancerígenos (del estómago), funcionan como protectores cardiovasculares y vaso dilatadores. La única contra el olor, uno, y el sabor, el otro. Cuidado con las personas con reacciones alérgicas a esos alimentos

**Las coles o crucíferas.** Brócoli, coliflor, nabo, repollos; crudas o cocidas al vapor, son anticancerígenas. El brócoli está relacionado especialmente con la prevención del cáncer de mama.

**Fibras.** Parte de los vegetales. Algunas son beneficiosas para el intestino - salvado de trigo, arroz integral, cáscaras de frutas y hortalizas- y otras, buenas para disminuir el colesterol -salvado de avena, avena, centeno, legumbres, pulpa y semillas de hortalizas y frutas-.

"Los granos de cereales son una importante fuente de energía. Si se los consume en forma íntegra, es decir, enteros, con la cáscara del grano, resultan más ricos en fibras, vitaminas y minerales", recalca la "Guía de Alimentación para los Argentinos", que editaron la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación de la Nación y la Fundación Instituto Argentino de Nutrición.

Se come más fibras reemplazando el pan blanco por pan y cereales integrales, e incorporando al plato legumbres y hortalizas crudas, preferiblemente de hojas.

**Pescado.** La "Guía de Alimentación" indica que el pescado en general es una excelente fuente de proteínas, colabora en la prevención de problemas cardiovasculares, ya que aporta ácidos grasos omega 3, sustancias que ayudan a disminuir el colesterol en la sangre. La recomendación de comer pescado al menos dos veces por semana está lejos de los hábitos de consumo nacionales, pero sería bueno ponerlo a prueba.

**Agua.** Nutriente esencial. Contribuye a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo, permite un buen funcionamiento renal y cardiovascular, regula la volemia (volumen sanguíneo). Sería muy útil consumir al menos dos litros diarios.

Lic. Walter L. Dzurovcin