



**PHILIPS**

Nutrición/  
Cardiología

“

La comida casera  
protege el corazón  
de tu familia.

”



**Cecilia Garau**  
Nutricionista

## 29 de septiembre Día Mundial del Corazón

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo: cada año fallecen 17.5 millones de personas, y el 75% de estos decesos ocurre en países de bajos y medianos ingresos<sup>1</sup>; como Argentina, Panamá, Colombia, Chile, México y el resto de América latina.

Al respecto, la nutricionista Cecilia Garau, egresada de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Buenos Aires explica que la alimentación es esencial para una óptima salud cardiovascular. “Actualmente existen altos índices de falla cardiaca porque la población se ha acercado cada vez más a la ingesta de productos industrializados, que no tienen los mismos nutrientes que los alimentos hechos en casa”, dice la experta.



**La innovación tecnológica en electrodomésticos reduce el tiempo de preparación de comidas y fomenta la buena nutrición.**

## **Los alimentos industrializados contienen grandes cantidades de azúcares, grasas y sodio, los tres son cardiodestructores.**

En este sentido, Garau refiere que los alimentos industrializados —o procesados— contienen altas cantidades de tres ingredientes: azúcares, grasas y sodio (sal) que merman notablemente la calidad de vida, puesto que estos tres productos —si se ingieren cotidianamente— generan obesidad, elevan el colesterol y también conllevan a la hipertensión arterial, condiciones médicas que están estrechamente relacionadas con los infartos al miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

Es por ello, que la industria alimentaria tiene un peso muy importante en la salud cardiovascular. Al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refieren que la obesidad y el sobrepeso han aumentado a lo largo de América Latina y del Caribe, con un impacto mayor en las mujeres y una tendencia al alza en niños y niñas.<sup>2</sup>

Así, el más reciente informe: “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe” publicado en 2016 y realizado en conjunto por la FAO y la OPS, advierte que aproximadamente el 58% de los habitantes de la región latinoamericana y del Caribe vive con sobrepeso u obesidad. Es decir, cerca de 360 millones de personas.<sup>3</sup>

Ante este panorama es esencial tomar acciones que permitan proteger al corazón y “si no te cuidas tú mismo, nadie lo hará por ti”, refiere la entrevistada Garau. Por ello, a fin de evitar un infarto es esencial que incrementes la ingesta de frutas y verduras —deberán ser el 50% del total de tus alimentos—, comer carnes magras, reducir al máximo las grasas, azúcares y el sodio. Decirle adiós al tabaco, practicar —por lo menos— 30 minutos de ejercicio al día y moderar el consumo de alcohol: dos unidades (30 mililitros) para los varones y una para las mujeres, recomienda la experta.





## Comer en familia le ayuda a tu corazón

Reunirse con la familia en casa para preparar la receta de la abuela, celebrar a un ser querido o conmemorar una fecha especial, son acciones que protegerán tu corazón en dos formas. La primera, es que fortaleces tu salud emocional, puesto que sentirse acompañado por tus seres queridos reduce tu estrés, mejora tu autoestima y, también, estrechas lazos familiares irrompibles e incluso, generas gratos recuerdos.

Además de fortalecer tu salud emocional, la comida hecha en casa siempre aportará una nutrición balanceada y completa. Esta es la segunda forma en que reunirse con la familia protege tu corazón: “la comida casera es mejor que la industrializada en cualquier aspecto que lo veas. Incluso, no es necesario cocinar platos muy elaborados o de alta cocina, basta con regresar a las recetas de nuestras abuelas para alimentarnos sanamente”, recomienda la nutricionista Garau.

No obstante, las mujeres en la actualidad tienen una importante ventaja frente a sus abuelas. “La innovación tecnológica respecto a los electrodomésticos permiten planificar nuestras comidas, pero también nos ahorran tiempo al disminuir la duración de la cocción y, del mismo modo, nos permiten preparar alimentos sin exceso de grasas de azúcares o de sodio”, indica Garau.

Por ejemplo, “hay máquinas que ayudan a cortar rápidamente los vegetales sin perder ningún nutriente, contamos con ollas a presión que reducen la estancia prolongada en la cocina, y tenemos las freidoras que cocinan sin el empleo de aceites”, recomienda la experta.

En este sentido, Philips Airfryer es una excelente innovación que cocina con aire sin utilizar aceite. Así, en comparación con una freidora tradicional, las comidas tienen hasta un 80% menos de grasa<sup>4</sup> y un sabor delicioso gracias a su tecnología exclusiva TurboStar que permite comidas crujientes por fuera y tiernas por dentro en minutos. Además, es fácil de limpiar, ya que su fuente es antiadherente y los accesorios son 100% aptos para el lavavajillas; incluso no produce ningún olor desagradable en el hogar cuando frie los alimentos.

Además de no precisar aceite al cocinar, Philips Airfryer tiene un recetario innovador que inspira no sólo a seleccionar los menús. “La planificación de los alimentos para la familia es muy importante, porque así preparas tus comidas con tiempo, con productos frescos y con la calidad que tu familia merece”, concluye la nutricionista Cecilia Garau.



#### FUENTES

1. [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)
2. [www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-america-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12911:overweight-affects-half-population-latin-america-caribbean-except-haiti&Itemid=1926&lang=es)
3. <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/463396/>
4. <https://www.philips.com.mx/c-m-ho/cocina/airfryer-top>