

AHOLKU KARDIO- OSASUNTSUA

Bizimodu kardio osasuntsu batentzako honako ohitura hauetara apunta zaitetz.

01. DENETATIK JAN EZAZU ETA ERA OREKATUAN

ONDORENGOEN KONTSUMOA GUTXITU...

- Gantz saturatuak
- Animalia jatorrizko proteinak

ETA BESTE HAUEK KONTSUMITU...

- Gantz insaturatuak (oliba olioia eta arrain urdina)
- Zerealeetatik datozen karbono-hidratoak
- Edozein fruta, fruitu lehor, barazki eta lekaleetan fibra, bitaminak, mineralak eta beste anti-oxidatzaile batzuk aurkitzen dira.
- Modu errazean sukaldatu: entsaladak, egoziak, plantxa eta oliba olioia erabiliz.

02. KIROLA NEURRIZ ETA EGUNERO EGIN EZAZU

Geldi egotea zenbait gaixotasunekin erlazionaturik dago (hipertentsio arteriala, dislipidemia eta gehiegizko pisua). Zure eguneroko jardueretan gehiago mugi zaitetz: gehiago ibili, eskailerak erabili igogailua hartu beharrean...

03. PISU EGOKIA MANTENDU

Pisu egokia lortzea eta mantentzea ezinbestekoa da osasunarentzat. Gaixotasun asko prebenitzen eta kontrolatzen laguntzen du. Gehiegizko pisua edo gizentasuna izatekotan osasun arazo larriak izateko arrisku handiagoa dago.

04. EZ ERRE

Gure gizartean tabakoaren kontsumoa sahiets daitekeen gaixotasun-eta heriotza- kausa nagusia izaten jarraitzen du.

05. ALKOHOLA NEURRIZ EDAN EZAZU

Alkohola neurririk gabe kontsumitzearen ondorioak osasun arazo larriak izan daitezke, hauen artean gibelego adaketak (zirrosia), pankreako hanturak (pankreatitisa) eta arazo psikologiko eta sozialak.

06. HURRENGO MAILAK KONTROLA ITZAZU

- KOLESTEROLA
- GLUKOSA
- TENTSIOA

ELIKAGAI KARDIO-OSASUNTSUA

Badira osasun kardiobaskularrerako mantenugaiak gehitzen dituzten elikagaiak, bihotza osasuntsu eta gazte mantentzen dutenak. Apuntatu hurrengo sei elikagai hauek zure errezetetan gehitzeko.

AGUAKATEA



Agukatea jateak gaixotasun kardiakoak izateko arriskua murrizten duela eta kolesterola jeisten duela egiaztatuta da. Gantz monoinsaturatuz betea dago, LDL mailak behean mantentzen lagun dezake eta aldi berean HDL kolesterolaren kantitatea igo. E-bitamina duenez zahartze prozesua atzeratzen laguntzen gaitu, gazteago egiten gaituen elikagaia da!

OLIBA OLIOA



Gantz monoinsaturatuetan aberatsa da eta mediterranean dietan ezinbesteko osagaia. Mediterranean herrialde bezala bizi-itxaropen handiagoa daukagu. Bazenekien oliba olioak odol koaguluak izateko arriskua murrizten duten antikoagulanteak dituela eta horrela odol-basoak ixtea ekiditzen duela? Gomendioa: gosaltzerakoan oliba olio gordin koilarakada bat har ezazu.

ARRAIN URDINA



Arrain urdinak omega-3 asko dauka, honek kolesterola jeisten laguntzen du eta gainera gaixotasun kardiakoak prebenitzen ditu. Artikulazio gaixotasunen kontra ere laguntzen du eta baita azaleko arazoetan ere. Omega-3a gehien duten arrainak honako hauek dira: berdela, sardinzarra eta izokina.

BERAKATZA



Berakatza, ezezagun handi hori! Onura boteretsuak dituen elikagaia da, hauen artean, odola fluidizatzen eta garbitzen laguntzen du, zirkulazioa hobetuz. Gure arterien osasuna zaintzen laguntzen digu LDL kolesterolaren eta trigilizeidoen maila altuak murrizten dituelako. Horrela, kolesterolaren oxidazioa ekiditzen da eta arterioesclerosis prebenitzen da.

INTXAURRAK



Omega-3 kantitate esanguratsua duen fruitu-lehor bakarra da, presio-arteriala, kolesterola eta arrisku koronarioaren baldintza guztiak kontrolatzen dituelarik. Bazenekien intxaurren antioxidatzaileen ia %90a bere azalean daudela? Gomendioa: kaloria asko dituztenez, gomendagarria da egunean sei baino gehiago ez jatea.

FRUITU GORRI ETA URDINAK



Fruitu hauek daukaten berezitasuna kolorea da. Beraien kolore gorriak eta urdinak antioxidatzaile maila altua dutela adierazten du. Kolesterola murrizten laguntzen digu eta sistema immunologikoa indartzen du. Ahabiak, masusta gorriak, marrubiak, baiak, gereziak... Zure gustokoena aukeratu! Gaixotasun kardiakoak eta minbizia izateko arriskua murrizteko ezin hobekak dira.



AGUACATEA & ANTXOAK

2x1 proposatzen dizugu!

- Ogi-xerra
- Letxuga hostoa
- Piper horia
- Oliba beltzeko ozpin olioia
- Aguakatea
- Tomatea
- Antxoa



MEDITERRANEAR BIRIBILTXXOA

Ekialdeko janaria mediterraneanerara.

- Gazta zuria
- Piperbeltza
- Ezamihilu adartxoak
- Oliba olioia
- Errefaua
- Limoia
- Gatza
- Tipula

PINTXO KARDIO-OSASUNTSUA

Gure osasun kardiobaskularra laguntzen duten elikagaiak modu ezberdinetan jan daitezke. Pintxo bat nahi? Ederki konbinatzen duten osagai hauek pasatzen dizkizuegu, chef bakoitzak bere magiaren bitartez ukitu berezia gehitu dezan!



BERAKATZ ZURIZKO MOKATUTXOAK

Gogoia pizten duten baratzuri mokatuak!

- Almendra
- Baratzuria
- Jerezeko ozpina
- Ogi gogorra
- Ur hotza
- Oliba-Olioia



BIHOTZERAKO JOGURTA

Kolore apur bat zure bihotzarentzako. Sukaldeko lagun ez diren haientzako apeta osasuntsua.

- Jogurt naturala
- Basafruituak

CONSEJOS CARDIO- SALUDABLES

Para un estilo de vida cardiosaludable
apuntate a estos hábitos.

01. COME DE FORMA VARIADA Y EQUILIBRADA

REDUCE EL CONSUMO DE...

- Grasas saturadas
- Proteínas de origen animal

Y CONSUME...

- Grasas insaturadas (aceite de oliva y pescado azul)
- Hidratos de carbono procedentes de los cereales
- Fibra, vitaminas, minerales y otros antioxidantes presentes en todo tipo de frutas, frutos secos, verduras y legumbres.
- Cocina de forma sencilla: ensaladas, hervido, plancha y cocinados con aceite de oliva.

02. PRACTICA EJERCICIO FÍSICO DE FORMA MODERADA Y HABITUAL

La inactividad física como tal está relacionada con enfermedades como la hipertensión arterial, la dislipidemia y el exceso de peso. Incluye en tus actividades cotidianas más movimiento: Anda más tiempo, utiliza las escaleras en vez del ascensor...

03. MANTÉN UN PESO CORPORAL ADECUADO

Alcanzar un peso saludable y mantenerlo es fundamental para la salud. Ayuda a prevenir y a controlar muchas enfermedades y condiciones. Si tienes sobrepeso u obesidad, existe más riesgo de que desarrolles problemas de salud serios.

04. NO FUMES

El tabaco sigue siendo la principal causa de enfermedad y muerte evitable en nuestra sociedad.

05. MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL

Un consumo no moderado de alcohol puede derivar en problemas graves para la salud como alteraciones en el hígado (cirrosis), inflamaciones del páncreas (pancreatitis) y problemas psicológicos y sociales.

06. CONTROLA LOS SIGUIENTES NIVELES

- COLESTEROL
- GLUCOSA
- TENSIÓN

ALIMENTOS CARDIO- SALUDABLES

Existen alimentos estrella para la salud cardiovascular que aportan nutrientes, responsables de mantener el corazón joven y sano. Apunta los siguientes 6 alimentos para agregarlos a tus recetas.

AGUACATE



Se ha mostrado que consumir aguacate puede bajar el riesgo de enfermedades cardíacas reduciendo el colesterol. Repleto de grasa monoinsaturada, puede ayudar a mantener los niveles LDL bajos mientras que aumenta la cantidad de colesterol HDL (bueno). Aporta vitamina-E ayudándonos a retrasar el envejecimiento ¡Un alimento que rejuvenece!

AJO



El ajo, ¡el gran desconocido! es un alimento con poderosos beneficios, entre ellos, ayuda a fluidificar y depurar la sangre, mejorando la circulación sanguínea. También ayuda a cuidar la salud de nuestras arterias al reducir los niveles altos de colesterol LDL y de triglicéridos, evitando precisamente la oxidación del colesterol y previniendo la aparición de la arteriosclerosis.

ACEITE DE OLIVA



Rico en ácidos grasos monoinsaturados, ingrediente estrella de la dieta mediterránea. Como país mediterráneo tenemos una mayor esperanza de vida. ¿Sabías que el aceite de oliva contiene anticoagulantes útiles para reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y evitar obstrucciones de los vasos sanguíneos? Consejo: Acompaña tus desayunos con una cucharada de aceite de oliva en crudo y tómatela directamente.

NUECES



Presumen de ser el único fruto seco con una cantidad significativa de omega-3, perfecto para controlar la presión arterial, el colesterol y todos los factores de riesgo coronarios. ¿Sabías que casi hasta el 90% de los antioxidantes de las nueces se encuentran en la piel? Consejo: Como son muy calóricas, no conviene tomar más de seis al día.

PESCADO AZUL



El pescado azul destaca por su alto e importantísimo contenido en omega-3, contribuyendo a bajar el colesterol y a controlarlo, previniendo además las diferentes afecciones cardíacas. También ayuda contra las enfermedades de las articulaciones, e incluso los problemas de piel. Entre los pescados que aportan más omega-3 destaca la caballa, el arenque y el salmón.

FRUTOS ROJOS Y AZULES



Sin lugar a dudas lo particular de estas frutas está en su color ¿Sabías que su color rojo y azul nos indican que son ricos en antioxidantes? Además de ayudarnos a reducir el colesterol refuerzan nuestro sistema inmunológico. Arándanos, frambuesas, fresas, cerezas... ¡Lo que más te guste! Excelentes para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer.



AGUACATE & ANCHOAS

¡Te proponemos un 2x1!

- Rebanada de pan
- Hoja de lechuga
- Pimiento amarillo
- Vinagreta de aceitunas negras
- Aguacate
- Tomate
- Anchoa



ROLLITO MEDITERRANEO

Lo oriental al estilo mediterráneo.

- Queso blanco
- Cebolleta
- Ramitas de eneldo
- Aceite de oliva
- Lonchas de salmón ahumado
- Rábanos
- Limón
- Sal
- Pimienta

PINTXOS CARDIO-SALUDABLES

Los alimentos que ayudan a nuestra salud cardiovascular pueden comerse de diferentes maneras. ¿Os apetecen unos pintxos? Os pasamos estos ingredientes que combinan estupendamente juntos, ¡Y que cada chef aporte la magia de su toque especial!



BOCADITOS DE AJO BLANCO

¡Bocados de ajo que sí apetecen!

- Almendras
- Dientes de ajo
- Vinagre de Jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan duro
- Agua fría



YOGUR PARA EL CORAZÓN

Un toque de color para tu corazón. Para los menos amantes de la cocina que quieren un capricho sano.

- Yogur natural
- Frutos del bosque