

DIETA DEBE INCLUIR CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS:

# Alimentos con alto valor nutritivo, esenciales para un sistema inmunitario fuerte

Un buen estado nutricional no solo permite sentirse bien, sino que también actúa como factor protector, ya que contribuye a que el organismo enfrente de mejor manera cualquier enfermedad, incluso el covid-19.

El cuerpo humano es una máquina que funciona a la perfección gracias al trabajo de una serie de sistemas. Uno de ellos es el inmunológico; es decir, aquel que nos protege ante agentes extraños, como por ejemplo un agente infeccioso.

De ahí la importancia de contar con defensas fuertes, que permitan afrontar de mejor manera cualquier enfermedad, incluso el covid-19. ¿Cómo lograrlo? Con una alimentación variada, que considere todos los grupos de alimentos.

En este sentido, Daniela Allsop, médica nutrióloga de Clínica Indisa, señala que una alimentación equilibrada debe considerar carbohidratos, proteínas y grasas.

“Si bien las grasas suelen tener una connotación negativa, la verdad es que son esenciales para que el cuerpo funcione bien, pues todas nuestras células están cubiertas por una membrana que contiene grasa; entonces, sin ella no tendríamos células que nos permitan vivir”, explica.

Complementa María Pía de la Maza, médica especialista en Nutrición de Clínica Alemana, al señalar que “nuestro cuerpo está hecho de grasa y está presente en todas nuestras células”, y ejemplifica al mencionar que “el cerebro es casi pura grasa, porque tiene distintos tipos de lípidos”. Esta es la razón por la que no se recomienda el consumo de hígado o sesos.

Las grasas, añade, participan en diversos procesos del cuerpo, como “la producción de hormonas y de sustancias relacionadas con reacciones

inmunológicas”.

“Las grasas son centrales, sin ellas nos moriríamos. El tema es que el cuerpo se carga con el tipo de grasas que se consume en la dieta”, añade.

## ADECUADA ELECCIÓN

De ahí la importancia de distinguir qué tipo de grasa es la que se ingiere, pues —precisa la Dra. Allsop— efectivamente existen grasas que contribuyen a la nutrición del cuerpo y otras que no, por lo que la recomendación es evitarlas.

Así, las grasas “saludables” son las monoinsaturadas, poliinsaturadas y el omega-3, mientras que aquellas que no benefician al organismo son las grasas saturadas y las trans.

“Existe una relación directa entre el consumo de algunos tipos de grasas y los niveles de colesterol en la sangre. Las grasas saturadas que están principalmente en los alimentos de origen animal, pero también en productos ultra procesados, están asociadas con el alza de los niveles de colesterol LDL en sangre mientras que las grasas que vienen del omega-3 contribuyen a disminuir el colesterol y los triglicéridos”, asevera.

La elección no es menor, pues —tal como señala María Pía de la Maza— el colesterol es “dañino para las arterias y diferentes tejidos, y predispone a sufrir arteriosclerosis; es decir, las arterias acumulan unas placas de ateromas y, dependiendo de dónde se concentren, pueden obstruir la circulación de la sangre y producir infartos”.

En este contexto, Ximena



La dieta mediterránea permite obtener los nutrientes que el cuerpo humano necesita.

Martínez, nutricionista del Centro de Tratamiento de la Obesidad de la Red de Salud UC Christus, aconseja evitar el consumo de grasas saturadas y trans, que se encuentran en “alimentos de origen animal o en aceites a los que se les ha aplicado temperatura (fritura)” así como la ingesta de alimentos ultraprocesados.

Así, la idea es potenciar la

presencia de “grasas saludables” en la dieta y ello se logra con la ingesta de paltas, aceite de oliva, de canola, aceitunas, frutos secos y semillas (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas), entre otros, y de pescados como salmón, atún y sardinas que son ricos en omega-3.

## NO OLVIDAR LAS VITAMINAS

Pero el correcto funcionamiento del sistema inmune también requiere la presencia de vitaminas —A, B6, B12, C y D, entre otras— y minerales, como cobre, folato, hierro, selenio, zinc, por nombrar algunos.

En esta dirección, la recomendación de Ximena

Martínez es obtener la vitamina C de frutas cítricas y verduras de color amarillo, naranja y rojo, ya que el ácido ascórbico contribuye a reducir la severidad de síntomas de estados gripales.

“Verduras verdes, como el brócoli y las brúselas, y cereales integrales fortificados aportan vitaminas del complejo B que también participan en el fortalecimiento del sistema inmune mientras que la vitamina D está presente en pescados, huevos y lácteos (descremados fortificados) y su producción también se puede estimular con la activación de los rayos solares sobre la piel”, añade.

El zinc —que se encuentra en frutos secos y legumbres, entre otros alimentos— también es clave en la capacidad de respuesta inmune del organismo y correcto funcionamiento de la médula ósea.

En suma, una dieta que incluya frutas y verduras, lácteos, cereales integrales, grasas de buena calidad, como el del aceite de oliva y la palta, y grasas omega-3 de los pescados es esencial para que el cuerpo humano reciba los nutrientes necesarios para tener un sistema inmunológico fortalecido.

En esta línea, detalla la especialista de Clínica Indisa, alimentación saludable y sistema inmune “van de la mano. Se ha visto que el consumo de comida ultraprocesada y altas en grasas saturadas, que se ve en las dietas occidentales, producen inflamación, lo que tiene un efecto negativo sobre el sistema inmune”.

“Siempre será mejor enfrentar una enfermedad teniendo un buen estado nutricional”, sentencia.

## CARDIOSMILE SUPLEMENTA SU INGESTA

# Fitoesteroles: un aliado para la prevención de enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte en Chile. Según estimaciones del Ministerio de Salud, la población con mayor riesgo son las personas de mayor edad y quienes presentan enfermedades crónicas de base. Y es que si bien el foco actual de salud se concentra en la pandemia, el aumento de la esperanza de vida y con ello el envejecimiento de la población, las enfermedades crónicas son uno de los principales problemas de salud a nivel mundial.

Por ello, la prevención es fundamental y requiere adoptar una serie de medidas enfocadas en evitar la ocurrencia de complicaciones cardiovasculares a largo plazo. Esto implica, además de realizar controles periódicos para buscar potenciales factores de riesgo, implementar cambios en el estilo de vida, considerando tanto alimentación como algún tipo de intervención farmacológica, en caso de ser necesario.

“Normalmente, nos damos cuenta de que tenemos algún nivel de dislipidemia, ya sea colesterol o triglicéridos elevados, por un test de sangre”, explica Gonzalo Vega, ingeniero civil bioquímico y director técnico de Cardiosmile. Un primer paso en prevención al que se puede acceder, en forma gratuita una vez al año, pero que pocas veces es realizado.

Agrega que como “el colesterol no duele, y la placa aterosclerótica causante de las enfermedades cardiovasculares se forma a través de los años e incluso décadas, es muy importante el concepto de prevención”.

Transformadas en la principal causa de muerte en Chile, resulta fundamental incorporar hábitos de alimentación que disminuyan su aparición y/o complicaciones. La ingesta diaria de fitoesteroles contribuye a la reducción del colesterol y triglicéridos, y mediante la suplementación es posible acceder a la cantidad necesaria para conseguir estos efectos.

Según un artículo de los Archivos Latinoamericanos de Nutrición, una de las estrategias implementadas para prevenir estas patologías es aumentar el consumo de



Tener un estilo de vida saludable ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares en el largo plazo.

compuestos bioactivos protectores de la salud, como el caso de los fitoesteroles. Presentes en las plantas, poseen propiedades hipocolesterolémicas, que pueden contribuir a prevenir las enfermedades cardiovasculares. La ingesta diaria estimada de fitoesteroles varía entre 160 y 500 mg/día; sin embargo, su acción beneficiosa se logra con consumos de 1.500 mg a 2.400 mg diarios.

“En una dieta típica, una persona consume 200 miligramos de fitoesteroles, es decir, un décimo de la cantidad necesaria. Si quisiera consumir más que eso, tendría que

comer demasiadas crucíferas, aceites o frutos secos en cantidades inusitadas. No es factible consumir 2.000 mg de fitoesteroles en una dieta y, por lo mismo, está la suplementación”, complementa Vega.

Cardiosmile permite esa suplementación, incluyendo 2 gramos de fitoesteroles a la dieta diaria, porción de consumo que se considera ideal para contribuir a la reducción del colesterol. Los primeros resultados pueden observarse tras 28 días de incorporados a la dieta.

## INNOVACIÓN

Una de sus principales innovaciones es que además no posee contenido graso, como ocurre con otros productos del

mercado con fitoesteroles añadidos.

“Los fitoesteroles anteriormente solo se podían mezclar en grasa, lo que gatilló la investigación para poder incorporarlos directamente en agua. Se formó Nutrartis en 2010, pensando en incorporar fitoesteroles en agua y después de años de desarrollo logramos una formulación que permite que cualquier persona pueda consumir fitoesteroles fácilmente en su casa”, explica Vega.

Para el ingeniero, otra de las ventajas de este producto es que funciona como un primer paso en la incorporación de hábitos más saludables, ya que el logro de resultados en el corto plazo incentiva a las personas a continuar cuidándose.

“El objetivo es justamente dar



Gonzalo Vega, director técnico de Cardiosmile.

este primer paso, para que junto a otras modificaciones el cambio se sostenga. Lo que sucede es que modificar parámetros lipídicos y perímetro de cintura, que son importantes marcadores de riesgo cardiovascular, con dieta y ejercicio, es tan difícil como hacer dieta y ejercicio”, afirma Vega.

Los cambios de rutina de ejercicios y alimentación siempre deben considerar factores de cuidado, tanto de los niveles de colesterol como de los de triglicéridos. “Cuando bajamos de peso, lo que sucede es que empezamos a limpiarnos un poco de esta grasa y de la inflamación que está asociada a ella, y podemos volver a niveles saludables. En el caso de Cardiosmile también tiene este efecto de reducción de triglicéridos y de perímetro de cintura, siendo este último muy importante porque está íntimamente relacionado con la grasa ectópica que va dañando nuestros órganos”, complementa.

[www.cardiosmile.cl](http://www.cardiosmile.cl)