

ALIMENTOS PARA PREVENIR LA OBSTRUCCIÓN DE ARTERIAS



Las arterias funcionan como una especie de sistema de tuberías, ya que son las encargadas de transportar nutrientes y sangre rica en oxígeno a todas las células de nuestro organismo. Así como una casa puede verse arruinada por problemas en las tuberías, lo mismo puede suceder con el cuerpo si las arterias se encuentran obstruidas o endurecidas.

El exceso de grasas, los alimentos procesados, el azúcar, el consumo de cigarrillos, la ingesta excesiva de alcohol, la falta de ejercicio y el sedentarismo son factores que, con el tiempo, pueden reducir la circunferencia de las arterias debido a la acumulación de depósitos en sus paredes internas. Esta condición, conocida como arterosclerosis, es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades coronarias, infartos, accidentes cerebrovasculares, etc.

Aunque la alimentación es uno de los principales responsables de esta enfermedad, las elecciones saludables pueden ayudarte a mantener la buena salud de las arterias. Esta lista te dará los 10 alimentos que no pueden faltar en tu dieta para prevenir la obstrucción de arterias.

#### 1- Kiwi y melón

Ambas frutas contienen poderosos antioxidantes que ayudan a disminuir la acumulación de placas en las paredes arteriales, reduciendo los niveles de colesterol malo en sangre. Para disfrutar de estos beneficios, te recomendamos consumir una taza de kiwi o melón por día.

#### 2- Pescados grasos

Tanto el salmón como el atún y el arenque son pescados ricos en omega 3, una fuente de ácidos grasos saludables que ayudan a prevenir la acumulación de placa y la consecuente obstrucción de las arterias. Intenta optar por pescados naturales, y evita comprar salmón de criadero, ya que suele puede contener químicos tóxicos y menos cantidad de omega 3.

#### 3- Frutos del bosque y uvas rojas

Las altas concentraciones de flavonoides presentes en las uvas ayudan a prevenir la oxidación del colesterol malo. Por otro lado, las frutillas, las frambuesas, los arándanos y otras bayas están cargadas de antioxidantes y vitaminas beneficiosos para la salud del sistema cardiovascular.

#### 4- Ajo

Durante siglos, esta planta ha sido utilizada en la medicina natural por sus maravillosas propiedades y beneficios para la salud. El ajo ayuda a reducir la presión sanguínea y los niveles de colesterol malo, que son dos responsables de la obstrucción de las arterias. Para disfrutar de los beneficios medicinales, consume uno o dos dientes de ajo crudos por día, o tres tazas diarias de una infusión a base de ajo.

#### 5- Manzanas y pomelos

Las pectinas (fibra soluble) presentes en ambas frutas ayudan a reducir los niveles de colesterol malo que contribuyen a la acumulación de placa en las paredes arteriales. Por otro lado, el potasio y el magnesio ayudan a controlar la presión arterial.

#### 6- Espinaca

Al ser rica en vitaminas A y C, la espinaca ayuda a prevenir el desarrollo de placa en las paredes arteriales. Además, este delicioso vegetal de hoja verde aporta importantes cantidades de potasio y ácido fólico que ayudan a reducir la presión sanguínea.

#### 7- Aceite de oliva

Esta excelente fuente de omega 3, un tipo de ácido graso saludable, ayuda a mantener la buena salud del sistema cardiovascular y, en consecuencia, prevenir la obstrucción de las arterias. Te recomendamos utilizar aceite de oliva extra virgen en cantidades moderadas, ya que la grasa, a pesar de ser saludable, sigue siendo grasa.

#### 8- Tomates

El tomate es un alimento rico en antioxidantes, que ayudan a prevenir la oxidación del colesterol malo y su impacto en las arterias. En diversos estudios se ha comprobado que el consumo regular de tomate puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar arterosclerosis hasta en un 50%.

#### 9- Té verde

Este tipo de té posee poderosos antioxidantes, llamados flavonoides, que ayudan a prevenir la formación de coágulos y mantener el revestimiento de las paredes arteriales en buen estado. Para disfrutar de estos beneficios, te recomendamos beber una taza de té verde por día.

#### 10- Granada

La granada es otra de las frutas con poderes antioxidantes que ayudan a prevenir el endurecimiento de las arterias, e incluso pueden llegar a revertir algunas instancias de la enfermedad.

#### 11- Avena

Gracias a su alto contenido de fibra soluble, la avena ayuda a reducir el colesterol malo, eliminándolo del cuerpo. Para reducir tus niveles de colesterol, consume una taza de avena por día, o incorpórala en tus preparaciones diarias con frecuencia.

#### 12- Nueces

Este fruto seco contiene grasas poliinsaturadas, que suelen encontrarse en los aceites de origen vegetal, y pueden ayudarnos a mejorar los niveles de colesterol, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes tipo II, y estabilizar la presión sanguínea. El consumo diario de un puñado de nueces al día puede ayudarte a mantener las arterias limpias y permitir que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo.

---

**Aviso a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria :**

La información de este sitio está dirigida a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria. Su contenido no debe usarse para diagnosticar o tratar problema alguno. Si tiene o sospecha la existencia de un problema de salud, imprima este documento y consulte a su médico de cabecera.