

Alimentos para bajar la presión:

La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, en español: Enfoque Dietético para Detener la Hipertensión):

-reduce al máximo la sal, dulces, grasas y carnes rojas y propone ciertos alimentos, tales como:

-Verduras: verduras de hojas verdes crudas, vegetales cocidos o guisados, jugo de verduras.

Aporte: potasio, magnesio, fibra, antioxidantes.

-Frutas: fresca, seca, congelada, en lata o como jugo. Aporte: potasio, vitaminas, fibras, antioxidantes

-Granos integrales: pan integral, cereales, pasta, arroz. Aporte: energía y fibra

-Carnes magras: pescados, aves, carnes rojas bajas en grasas (pollo ganso, posta , lomo liso, filete) Aporte: proteínas, magnesio, vitaminas, zinc y fierro

-Lácteos: leche y yogur descremados, queso chacra y fresco, quesillo. Aporte: calcio y proteínas

-Legumbres: porotos, lentejas, garbanzos. Aporte: energía, magnesio, proteínas y fibra.

-Frutos secos y semillas: nueces, pistachos, almendras, maní. Aporte: energía, magnesio, proteínas y fibras.

Complementar con: actividad física regular, como deportes, caminar o nadar.

SARCOPENIA Una baja masa muscular favorece las caídas

La **sarcopenia** (pérdida de masa muscular) es una condición que va en aumento con la edad. Una buena alimentación y ejercicio ayudan a reducir este riesgo.

Consecuencias: la **sarcopenia** puede afectar la habilidad de los adultos para desarrollar actividades cotidianas como caminar, pararse de una silla, levantar objetos o subir y bajar escaleras.

Envejecimiento: a medida que la esperanza de vida aumenta, también lo hace el número de personas que sufre **sarcopenia**.

Prevalencia: se estima que la **sarcopenia** afecta a uno de cada tres adultos mayores de 50 años.

Pérdida: la pérdida de musculatura comienza alrededor de los 40 años y se acelera pasados los 70 años.

Prevención: simples estrategias ayudan a mejorar la salud muscular en adultos:

- Actividad física: ejercicios de resistencia o potencia muscular, favorecen la función y calidad del músculo.
- Chequeo: adultos sobre 50 años deben consultar al médico y realizar exámenes. -
-
- Nutrición: incrementar el consumo diario de proteínas, frutas y verduras. También se pueden usar suplementos de leucina, un aminoácido asociado a la síntesis de tejido muscular.
- Sedentarismo: Una semana en reposo, sin actividad física, disminuye hasta en 10% la fuerza muscular

Los mejores alimentos para fortalecer el sistema inmune

- A continuación mostramos algunos alimentos que ayudan a subir las defensas.

- Vegetales: son ricos en vitaminas, antioxidantes y ácido fólico.

- Espinaca, repollo y zanahorias son especialmente recomendables.

- Los champiñones aportan potasio, hierro, vitaminas del grupo B y vitamina E. Frutos secos: aportan vitamina E, que es muy importante para el sistema inmune y las defensas. Las almendras ayudan a la producción de glóbulos blancos.

- Legumbres: son perfectas para fortalecer el sistema inmune gracias a su gran aporte de hierro, como es el caso de las lentejas. Además, contienen vitamina B6 que ayudan a combatir infecciones.
- Cítricos: La naranja y el limón son perfectos para aumentar las defensas ya que son ricos en vitamina C. Podemos tomarlos en zumos o como aliño de alimentos, como es el caso del limón. Pimientos rojos: Este vegetal posee un alto contenido de vitamina C, incluso el doble que el de las naranjas. Es uno de los mejores alimentos para el fortalecimiento del sistema inmunológico a través de la generación de glóbulos blancos y rojos, al igual que de la formación de anticuerpos.
- Ajo: Las virtudes de este alimento por sus propiedades curativas son ampliamente conocidas; para nuestro sistema inmunológico favorece la producción de glóbulos blancos y contribuye a combatir infecciones por ser un antiséptico y antibiótico natural, principalmente por contener grandes cantidades de alicina. Además, contribuye a disminuir la presión sanguínea y es rico en magnesio, calcio, hierro, selenio y zinc, siendo este último esencial en nuestro organismo para aumentar las defensas y por ser una alternativa natural y muy poderosa para fortalecer el sistema inmune.
- Kiwi: está cargado de muchos nutrientes, dentro de los que se incluyen folato, potasio, vitamina K y vitamina C; por lo tanto, contribuye también a combatir infecciones y a mantener el cuerpo funcionando adecuadamente.
- Arándanos y rábanos: alimentos perfectos para reforzar el sistema inmune, sobre todo para evitar infecciones urinarias y cistitis, problemas muy habituales en la salud de la mujer.

La mente al 100%: MEMORIA, CONCENTRACION, RAPIDEZ

A partir de los 25 años comienza a disminuir el rendimiento mental.

Esto sucede porque las neuronas no se reemplazan ni regeneran y, cada día, el envejecimiento progresivo del organismo origina la pérdida de algunas de las células cerebrales,

El foco, la memoria y la concentración pueden perderse hasta un 60% y este proceso comienza antes de los 30 años.

¿Porqué es tan importante nutrir al cerebro?

Porque es uno de los órganos más importantes del organismo ya que se ocupa no sólo del almacenamiento de información sino también del funcionamiento motor del cuerpo. Las células cerebrales que forman parte de la compleja red neuronal tienen la mayor prioridad de micronutrientes de todo el organismo.

Diferentes estudios han demostrado que determinados aminoácidos, vitaminas y hierbas en su estado salvaje, pueden potenciar notablemente la actividad mental alimentando al cerebro y manteniéndolo alerta, concentrado y motivado a lo largo de todo el día, incluso después de una intensa jornada laboral.