ANAVIP
Asociación Nacional de Avicultores de Panamá

COMISION NACIONAL DEL HUEVO

CUIDA TU CORAZÓN

CONSEJOS PARA MANTENER UN CORAZÓN SANO

SEPTIEMBRE 2023

Septiembre, mes del corazón

La enfermedad cardivascular es la principal causa de muerte en el mundo. Es por ello que cada 29 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón para valorar la salud cardiovascular y cuidar de ella.

A través de la Comisión Nacional del Huevo y los aportes de los miembros de su comité científico presentamos en este boletín con pautas generales para seguir un estilo de vida saludable, con el objetivo de promover el cuidado de la salud integral de manera sencilla y práctica.

"Porque cuando sabemos más, podemos cuidarnos mejor"

MIEMBROS DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL HUEVO

Dr. Amir Nilipour, PhD
Científico Avícola
Presidente del Comité Científico CONAHU

Mgtr. Celestina Delgado
Jefa del Departamento de Salud Nutricional
Ministerio de Salud

Lic. Arelis Aguilar
Nutricionista Dietista
Dirección de Promoción de la Salud
Ministerio de Salud

Dra. Ana De León
Programas Escolar y Adolescente
Ministerio de Salud - Región de Salud de Panamá Oeste

Lic. Evelyn Flores
Enfermera Coordinadora Regional de Escolar y Adolescente
Ministerio de Salud - Región de Salud de Panamá Oeste

Mgtr. Julissa Camargo
Nutricionista Dietista
Instituto de Alimentación y Nutrición
Universidad de Panamá

Dra. Dayara Martínez
Asociación de Médicas de Panamá

Lic. Jhanir Osorio
Nutricionista Dietista
Asociación Panameña de Nutricionistas Dietistas

Dr. Alexander Romero
Médico Cardiólogo
Vicepresidente de la Sociedad Panameña de Cardiología

Mgtr. Daniel Rangel
Nutricionista Dietista
Fundación Panamá Saludable

Mgtr. Raisa Rodríguez
Nutricionista Dietista
Docente de la Universidad Interamericana de Panamá

Mgtr. Eira Vergara
Nutricionista Dietista
Docente de la Universidad de Panamá

Ing. Etmeira Sandoval
Ingeniera Agrónoma
Coach en liderazgo y crecimiento personal
Maxwell Leadership

Lic. Maria Rufz de Lavison
Directora Ejecutiva
Asociación Nacional de Avicultores de Panamá

Lic. Anabel Hernández
Nutricionista Dietista
Secretaria Ejecutiva de la Comisión Nacional del Huevo

Hablemos de hipertensión arterial y consumo de sal en la dieta

Dr. Alexander Romero Guerra
Cardiólogo

Según la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión arterial es un problema de salud pública a nivel mundial. **Se ha estimado que afecta al 30% de la población adulta mundial y es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular** que pueden ser modificados con cambios en el estilo de vida.

Existe una extensa evidencia científica sobre el consumo de sodio en la dieta y el aumento de la presión arterial , tanto en la población en general como en pacientes hipertensos.

Un reciente meta-análisis de estudios clínicos ha proporcionado la evidencia que **la restricción de la ingesta de sodio < 100 mmoles diarios se traduce en una reducción promedio de 5/2 mm Hg en la presión sistólica/diastólica, respectivamente, en pacientes hipertensos (1).**

Una reducción promedio en la ingesta de sodio entre 2.7-3.6 gramos de sodio al día se asocia con una reducción aproximada del 18 a 26% en enfermedad cardiovascular (2).
La principal fuente de sodio en nuestra dieta es la sal de mesa, conocida químicamente como cloruro de sodio.

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo de sal promedio en el mundo se calcula en 10.8 gramos por día.
La reciente guía europea para manejo de la hipertensión arterial presentada en el mes de junio del presente año ha recomendado una restricción del sodio en la dieta como parte de las medidas no farmacológicas para control de la presión arterial (3).

Se ha recomendado consumir menos de cinco gramos de sal al día. Cinco gramos de sal de mesa corresponden a dos gramos de sodio. Sin embargo, existen otras fuentes de sodio en la dieta como el bicarbonato de sodio y el benzoato de sodio utilizado como preservante en productos alimenticios industriales.

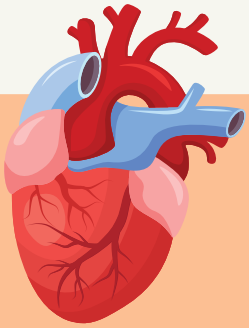
Referencias bibliográficas:

1.Filippini T, Malavolti M, Whelton PK, Naska A, et al. Blood pressure effects of sodium reduction: dose-response meta-analysis of experimental studies. Circulation 2021; 143:1542–1567.

2. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee to Review the Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium; Oria M, Harrison M, Stallings VA, editors. Dietary reference intakes for sodium and potassium. Washington (DC): National Academies Press (US); 2019. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538102

3.Mancia G, Kreutz R, Brunström M, Burnier M, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). Journal of Hypertension ():10.1097/HJH.0000000000003480, June 21, 2023.

SABÍAS QUE...



El sodio, pese a ser un nutriente esencial, incrementa el riesgo de cardiopatías, como los accidentes cerebrovasculares, y de muerte prematura cuando se toma en exceso.

La OMS recomienda comer **menos de 5 gramos de sal al día** (una cucharadita).

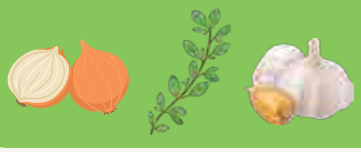
Pero, la ingesta media mundial de sal se estima en 10,8 gramos al día, **más del doble de lo recomendado por la OMS.**

Existen otros nombres con que se encuentra la sal y el sodio en los alimentos:

- Sal
- Sodio
- Cloruro de Sodio
- Alginato de Sodio
- Sulfato de Sodio
- Caseinato de Sodio
- Disfosfato de Sodio
- Glutamato de Sodio
- Glutamato Monosódico
- Sacarina Sódica
- Propionato Sódico
- Hidróxido Sódico
- Benzoato Sódico

Formas de consumir menos sodio:

- Utilizar condimentos naturales como la cebolla, ajo, culantro, paprika, orégano, etc.
- La creatividad es la clave al aderezar



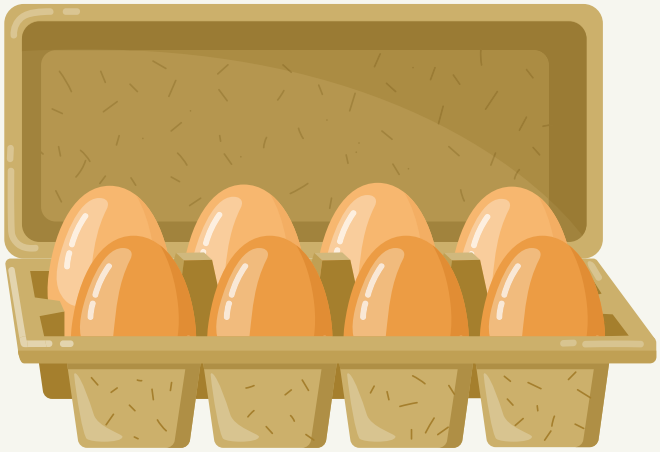
POR: LIC. RAISA RODRÍGUEZ
NUTRICIONISTA DIETISTA

El huevo, ¿es bueno para el corazón?

Dra. Ana De León
Programas Escolar y Adolescente
Ministerio de Salud - Región de Salud de Panamá Oeste

Este alimento ha sido visto con recelo durante mucho tiempo debido a su contenido en colesterol.

Sin embargo, un estudio realizado por investigadores españoles sugiere que su consumo no está relacionado con un aumento del riesgo cardiovascular.



Durante seis años, los investigadores del Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra han hecho seguimiento a la dieta, el estilo de vida y las enfermedades de 14.185 adultos jóvenes sanos al iniciarse el estudio. Esta investigación, publicada en la revista European Journal of Clinical Nutrition, concluye que las personas que consumían cuatro o más huevos de gallina por semana no tenían más riesgo de sufrir un problema cardiovascular (infarto de miocardio, ictus, bypass u otro procedimiento de revascularización coronaria) que aquellos que tomaban menos de uno a la semana.

Se ha comprobado que el huevo contiene HDL y lecitina, una sustancia que evita que el colesterol malo se aloje en las paredes de las arterias. Y que los niveles de colesterol en la sangre no son consecuencia del consumo de alimentos específicos, sino de la carencia de una dieta balanceada.

Soy hipertenso, ¿puedo comer huevos?

La alimentación juega un papel de gran importancia en el control de la hipertensión arterial, siendo la dieta DASH (por sus siglas en inglés *Dietary Approaches to Stop Hypertension*) la más recomendada debido a que es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras.

Dentro de estas proteínas está el huevo, que es recomendado por contener casi todos los nutrientes esenciales para el ser humano.

En el huevo, principalmente en la clara, se encuentran algunos péptidos con actividad biológica procedentes de la acción de diversas proteínas gastrointestinales. Hasta el momento han sido identificados más de 80 péptidos bioactivos como compuestos con actividad hipotensora procedentes principalmente de ovoalbúmina, ovotransferrina, lisozima y fosvitina, que actúan de forma similar a como lo hacen los fármacos IECA.

Las personas con hipertensión arterial pueden consumir huevos diariamente dentro de una dieta balanceada, el aporte de grasas insaturadas, proteínas, vitaminas y minerales ayuda al mantenimiento de la salud. Si usted sufre de hipertensión recuerde tomar sus medicamentos y seguir un estilo de vida saludable.

Aparicio, A., Salas, M., González, E. et al. El huevo como fuente de antioxidantes y componentes protectores frente a procesos crónicos . Nutr Hosp 2018;35 Disponible en https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35nspe6/1699-5198-nh-35-nspe6-00036.pdf

Receta: omelette de espinaca y tomate

Ingredientes:

- 2 huevos
- 4 hojas de espinaca
- 5 tomates cherry
- 1 ramita de cebollina

Instrucciones:

Bata los huevos con la espinaca y cocínelos en una sartén. Cuando esté la torta lista, agregue rodajas de tomate cherry y cierre la tortilla a la mitad. Decore con cebollina.

MENOS ESTRÉS, MÁS VIDA

Es estrés es uno de los factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular. Practica algunos de estos hábitos para reducir el estrés:

- Dedica tiempo para ti
- Practica ejercicios o deportes
- Desarrolla tus hobbies favoritos
- Disfruta de la naturaleza
- Rodéate de personas positivas
- Procura dormir lo suficiente

Beneficios de la actividad física en el corazón

- Fortalece el corazón y mejora la función pulmonar
- Reduce los factores de riesgo de miocardiopatía isquémica
- Reduce el riesgo de ataque cardíaco
- Beneficia la salud mental y la calidad de vida

Se recomienda realizar por lo menos 30 minutos a 1 hora de actividad física diaria.
Visite a su médico para que evalúe sus condiciones físicas antes de iniciar una actividad.

Varias investigaciones demuestran que una cocina saludable puede ayudar a evitar el desarrollo de enfermedades como la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y las enfermedades del corazón.

10 consejos de las buenas prácticas en la cocina

Dr. Amir Nilipour, PhD.
Científico Avícola

1 Lavar bien las manos

Ya hemos aprendido con la experiencia de COVID como lavarlas por 20-30 segundos, esto incluye cada dedo, las uñas con agua tibia y un buen jabón y al preparar la comida lavarse las manos varias veces.

2 Utensilios limpios

Usar utensilios limpios y de calidad, asegurando que están bien lavados.

3 Tabla de picar

La tabla o la mesa donde se cortan vegetales y carne, siempre debe estar desinfectada. No debe usar tabla de cortar de madera porque es donde se esconden las bacterias en las rajaduras de madera.

4 Contaminación cruzada

Si se corta un pedazo de carne con un cuchillo, el mismo no se puede usar para cortar vegetales, ya que se pasan las bacterias de la carne cruda a los vegetales de una ensalada y frutas que las comemos crudas.

5 Cuidado con los limpiones

El limpión o trapo en apariencia limpia las superficies, sin embargo, en realidad está contaminado con millones de bacterias peligrosas. Los trapos deben reemplazarse dependiendo del uso, varias veces por día.

6 Descongelar

La recomendación es dejar el pollo o carne un día antes en la parte de debajo de la refrigeradora, así se descogela gradualmente en un ambiente adecuado de menos 40°F o 4°C.

7 No rompa la cadena de frío

La regla es *"usar todo lo que se descongeló y no congelar de nuevo"*. Trate de sacar la cantidad necesaria para cocinar fuera del congelador. Los productos no deben tener muchas variaciones de temperatura.

8 Cierre la refrigeradora

No debes dejar la refrigeradora abierta mucho tiempo, decidir que se saca y no dejar la puerta abierta. Las variaciones afectan los productos, especialmente los que están en los anaqueles de la puerta.

9 Frío vs Caliente

Siempre mantener las comidas muy frías o calientes evitando el crecimiento de bacterias oportunas que no les gustan comidas frías o cálidas. No dejar comidas sobrantes más de 2 horas afuera sino guardarlas muy rápido.

10 Cuidado con los bocadillos

Por tener tamaños pequeños y en muchas cantidades demoran sus preparaciones y son manipulados manualmente sus decoraciones antes de meterlos en las bandejas.

Ponle HUEVOS a tu día

ANAVIP
Asociación Nacional de Avicultores de Panamá

COMISION NACIONAL DEL HUEVO

conahu@anavip.org | 226-4656 / 3941

Da clic y síguenos en las redes sociales:

@ponlehuevospanama

Ponle Huevos Panamá