



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Qué es el Omega 3 y dónde encontrarlo para bajar nuestro nivel de colesterol

Descripción



Una dieta equilibrada es fundamental no solo para lucir bien, sino también para mejorar tu salud, lo que te ayudará a vivir más y mejor. El colesterol es uno de los parámetros por los que determinamos nuestro estado de salud, y seguro que has oído que puedes controlar su nivel gracias al Omega 3. Pero, ¿sabes qué es el colesterol y qué son los ácidos grasos omega-3?

Por un lado, el colesterol es una grasa natural que favorece el funcionamiento normal del organismo. Todos tenemos algún nivel de colesterol, pero si tienes el colesterol alto, es más probable que tengas un problema cardiovascular porque se “pega” a las paredes internas de nuestros vasos sanguíneos e interfiere con el correcto flujo de sangre al corazón.

¿Qué es el omega 3 y cómo puede ayudarte a reducir el colesterol?

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa poliinsaturada. Necesitamos estas grasas para fortalecer las neuronas y para otras funciones importantes, como mantener el corazón saludable y proteger contra un derrame cerebral. El problema es que el cuerpo no produce estos ácidos grasos por sí mismo, por lo que debe obtenerlos de los alimentos.

Bodegón con alimentos saludables para una dieta equilibrada. /

Imagen de jcomp en Freepik.

Hay diferentes tipos de ácidos omega-3, incluido el ALA, que se encuentra en las nueces, algunos aceites vegetales y verduras como las coles de Bruselas o las espinacas; así como DHA y EPA, que se encuentran, por ejemplo, en pescados grasos como el salmón, el atún, el bonito, las anchoas o las sardinas. Y todos ayudan a mantener los niveles normales de colesterol, según la Fundación Española del Corazón.

¿Y cómo lo hacen? El primero es para reducir los triglicéridos, un tipo de grasa en la sangre. También reducen la formación de placa, una sustancia compuesta de grasa, colesterol y calcio que endurece y obstruye las arterias. Todo esto reduce el riesgo de arritmias cardíacas y baja ligeramente la presión arterial.

Para lograr estos beneficios, la American Heart Association recomienda comer al menos dos porciones semanales de pescado rico en omega-3, de al menos 100 gramos cada una. Verás, no es tan complicado, porque hay muchas recetas en las que puedes cocinar este pescado de una manera sencilla y sabrosa. Déjanos darte algunas ideas.

Recetas con omega 3, un ácido graso esencial que reduce los niveles de colesterol

salmón naranja

naranja salmón. /

Imagen de Freepik.

Ingredientes

- 2 filetes de salmón con piel, de unos 400 gramos cada uno
- 1 cebolla
- El jugo de 2 naranjas
- aceite de oliva, eneldo y sal

Preparación

1.-

Primero hay que cortar las dos cebollas en juliana y saltearlas en una sartén a fuego lento con unas gotas de aceite.

2.-

Una vez escalfados, colócalos en una fuente apta para horno, formando una cama sobre la que colocar el salmón, con la piel hacia abajo.

3.-

Sazone con eneldo y sal y vierta el jugo de las dos naranjas sobre todo.

4.-

Metemos en el horno previamente precalentado a 180 grados y lo dejamos allí durante 20 minutos.

Marmitako de atún

Ingredientes

- 400 g de atún fresco
- media cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde italiano
- 1 tomate
- 20 ml de pulpa de choricero mimiento
- 3 papas medianas
-

150 ml de vino blanco

- 750 ml de caldo de pescado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- aceite de oliva y sal

Preparación

1.-

Picar finamente la cebolla y el ajo, picar el pimiento y pelar y picar el tomate. Lava y pela las papas y remójalas enteras en agua fría.

2.-

Calentar un poco de aceite en una cacerola y sofreír la cebolla con un poco de sal a fuego lento hasta que empiece a caramelizarse. Añadir el pimentón, el ajo, el tomate, la guindilla y la pulpa de pimiento choricero. Freír todo durante unos minutos.

3.-

Cortar las patatas en dados medianos y añadir las con el pimentón y un poco de sal. Revuelva y vierta con el vino.

4.-

Cuando el alcohol se haya evaporado, cubrir con caldo o agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego, tapar y cocinar durante al menos 30 minutos.

5.-

Cortar el atún deshuesado y sin piel en dados de unos centímetros y añadirlos a la olla al final de la cocción. Tape y deje reposar a fuego lento o incluso fuera del fuego durante unos minutos, el tiempo suficiente para que el atún se cocine.

Macarrones con atún, anchoas y alcaparras

Macarrones con atún, anchoas y alcaparras. /

Imagen de topntp26 en Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Laminar los dientes de ajo, trocear las anchoas escurridas y llevar a ebullición abundante agua con sal para cocer la pasta.

2.-

Calienta los ajos en una sartén con un poco de aceite de oliva y sofríelos a fuego lento hasta que se doren, pero con cuidado de que no se quemem.

3.-

A la sartén con las alcaparras añadimos los anchoas cuando el ajo esté dorado, salteamos unos minutos, añadimos el atún ligeramente escurrido y removemos bien.

4.-

Batir el vino, agregar el orégano y unas gotas de medio limón.

5.-

Añadir la pasta al agua hirviendo y dejar cocer hasta que esté al dente, reservando un poco del agua de cocción.

6.-

Vierta unos cucharones de agua en la sartén, remueva bien y agregue la pasta escurrida. Mezcle todo y cocine por uno o dos minutos más, agregando un poco más de agua de cocción si es necesario.

7.-

Servir con pan rallado y ralladura de limón y un poco de orégano.

Fecha de creación

junio 2023