

INICIO > ENFERMEDADES > MENÚ CARDIOSALUDABLE CON EL MÉDICO Y EL COCINERO

CORAZÓN

 Me gusta 25
  Twittear 15

Menú cardiosaludable con el médico y el cocinero

Seguir una dieta mediterránea reduce un 30% el riesgo de padecer enfermedades del corazón. EFEsalud entra con el cardiólogo Leandro Plaza en la cocina del prestigioso chef Paco Roncero para elaborar un menú cardiosaludable: fabes con almejas, guisantes con gamba roja y pastel de manzana

MADRID/ EFE/ REBECA RUIZ Y GREGORIO DEL ROSARIO | LUNES 20.05.2013 |  ENVIAR |  SIN COMENTARIOS ↓



Legumbres, vegetales y fruta son los ingredientes principales que componen este menú. Unos platos que podríamos degustar en un restaurante o de una forma algo más tradicional en nuestra propia casa, pero que hoy EFEsalud prepara junto al presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC), el doctor Leandro Plaza, y el ganador de dos estrellas Michelin, el cocinero Paco Roncero.

Porque **mantener una dieta mediterránea es imprescindible ya que reduce un 30% el riesgo cardiovascular**. El cardiólogo Leandro Plaza, asegura que **un menú cardiosaludable es aquel que "utiliza alimentos de origen vegetal, sobre todo legumbres, frutas, productos vegetales como la patata y el pescado ya que tiene componentes proteínicos con ácidos grasos omega-3 que son muy beneficiosos para prevenir la enfermedad cardiovascular"**.

Los **ácidos grasos omega-3, que aportan el pescado azul, algunos frutos secos, las espinacas o la lechuga**, contribuyen a reducir el colesterol y los triglicéridos, ayudan a controlar la presión sanguínea, tienen propiedades antiinflamatorias y actúan como mecanismo de prevención ante arritmias y trombos.

Una dieta equilibrada es clave en la prevención y en el tratamiento de cualquier enfermedad relacionada con el corazón. Comenzamos a preparar el menú cardiosaludable:

Fabes con almejas en salsa verde: la legumbre, a diario

Paco Roncero nos explica que estas judías son deconstruidas y se han elaborado con la técnica de esferificación (mediante la cual se mantiene el sabor de la propia fabe, la forma, pero con una textura diferente, como si los sabores explotasen en la boca, además son menos indigestas). Pero el mismo plato se puede elaborar de una manera más tradicional con unas judías normales.

Publicidad

CANAL DE VÍDEOS






VER MÁS VÍDEOS >

Publicidad

LO MÁS...

[VISTO](#)
[COMPARTIDO](#)
[NUBE DE TAGS](#)

- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- Terapia sexual en una silla de ruedas
- Matrona: el oficio más bonito del mundo
- Cuando el cansancio crónico condiciona tu vida
- Una experiencia con el sexo tántrico
- Los parapléjicos y tetrapléjicos también son capaces de tener sexo
- Tefirse el pelo sí, pero con moderación
- Esclerosis múltiple: tratamientos con futuro


EFE SALUD

Prueba un menú cardiosaludable del chef Paco Roncero con el Dr. Plaza (FEC) @cuidarcorazon. <http://t.co/F53oDwNx4B> <http://t.co/HW990hOzhx> hace 42 minutos ReplyRetweetFavorite

Hoy en #EFEsalud, un menú cardiosaludable de la mano de un médico y un cocinero; y talento mental y creatividad para una vida mejor. <http://t.co/bbW1EGWIRT> hace 3 horas ReplyRetweetFavorite

El doctor Plaza y el cocinero Paco Roncero elaboran un menú cardiosaludable para EFEsalud. Saborealo mañana. <http://t.co/n13NeNFdu0> hace 13 horas ReplyRetweetFavorite

Maquillaje que cura. Un reportaje sobre medicina estética. <http://t.co/n13NeNFdu0> hace 17 horas ReplyRetweetFavorite

 Seguir a @efesalud 4,984 seguidores

Una legumbre, salsa verde, alcachofa, una almeja natural y unas láminas de jamón de jabugo forman este primer plato. Pero, **¿qué papel juega la sal, un ingrediente que la mayoría pedimos o echamos de menos cuando falta en nuestra dieta?**

“Nosotros siempre ponemos a punto de sal todos los ingredientes, **en este caso el jamón es lo que le aporta ese punto salino.**

La sal en un restaurante es imprescindible porque es lo que hace que las cosas tengan su gusto pero eso no quiere decir que tengas que salar mucho las cosas, **tienen que estar a punto. No han de tener exceso de sal**”, asegura Paco Roncero.

Por su parte el cardiólogo Leandro Plaza acerca un consejo: **“Yo creo que la gente se tiene que acostumbrar a que para que un plato tenga sabor no quiere decir que esté salado, es un error pensar que no sabe apenas por no tener sal”.**

Aún así la realidad es que España es un país en el que los restaurantes y las mesas de los hogares están decorados con un salero, a veces bastante original, que la mayoría utilizamos por costumbre y casi inercia. Pero debemos aprender que, tal y como nos cuentan, **el punto de sal puede añadirse con un alimento como un queso manchego o una punta de jamón.**

Legumbres en una dieta mediterránea sí, pero, ¿con qué frecuencia? Leandro Plaza nos explica las cantidades aproximadas de alimentos que debemos incluir en un menú semanal: **“la legumbre es un acompañante que en teoría se debería tomar a diario porque cualquier plato ahora tiene una legumbre; el pescado por ejemplo todos los días no es conveniente, sí dos veces a la semana...y la carne una vez a la semana.** Y como remarca Paco Roncero, **“las carnes blancas, tipo pollo, se pueden tomar más a menudo porque tienen un aporte en proteína extraordinario y muy poca grasa”.**

Guisantes con gamba roja, verdura para una dieta sana

Una lámina elaborada a base de guisantes, guisantes naturales enteros o una crema de guisantes. Son algunos de los ingredientes de este segundo plato. ¡Qué buena pinta tiene la crema!, pero, ¿lleva nata líquida o queso? Paco Roncero asegura que una buena crema de verduras no necesita nada de eso, **“prefiero emulsionarla con un chorro de aceite de oliva. Aunque en esto hay mucha gente que está equivocada y piensa que echarse un litro de aceite en una ensalada es saludable, pero no es así”.**



El doctor Leandro Plaza añade que una de las obsesiones de los cardiólogos es esa: **“los pacientes nos dicen que no cenar casi, pero nos cuentan que se toman una ensalada...con mucho aceite, y al final ingieren las calorías de un día entero solo en un plato de por la noche”.**

¿Y cómo acompañamos estos platos? Leandro Plaza afirma que **“el vino, en moderadas cantidades, es beneficioso para prevenir la enfermedad cardiovascular, por**

lo que nosotros recomendamos su consumo aunque hay que insistir que de forma moderada”.

Si prefieres comer con un refresco gaseoso, el doctor recuerda que a pesar de ser agradable y estimulante, hay que pensar en la cantidad de calorías que contienen. Para Paco Roncero aunque lo ideal sería comer con una copa de vino o un vaso de agua, **“si eres feliz comiendo con un refresco, y eres coherente en las cantidades, adelante”.**

Pastel de manzana reconstruido: nueve ingredientes a base de manzana

El broche final lo pone un plato compuesto por: toffe, bizcocho de manzana, cremoso de chocolate blanco, y trozos de manzana bañadas en su propio zumo. En este plato, Paco reconoce que quizá se salta alguna norma de la “dieta equilibrada”, sin embargo está elaborado en su totalidad por manzana, que es muy saludable.

Leandro Plaza nos explica que lo único que **hay que tratar es que un plato de este tipo no tenga demasiada grasa saturada ya que es el gran problema de la enfermedad cardiovascular.** Sin embargo ese toque de chocolate no es malo, ya que **“parece ser que el chocolate es bastante beneficioso para la prevención de la enfermedad del corazón”.**



Un menú sano para nuestro corazón, ¿pero y el de nuestros hijos? En algunos restaurantes o en nuestra propia casa se le sirve un plato diferente a los más pequeños, el clásico “menú para niños”, pero en realidad deben acostumbrarse a comer de todo y variar.

Leandro Plaza: “Desde el punto de vista de la salud hay que tener cuidado porque el niño acaba aprendiendo un estilo, por ejemplo a tomar hamburguesa siempre, y tiene que saber lo bueno que es variar de tipo de alimento. Esto se está aprendiendo un poco ahora”.

Como apunta Paco Roncero, **“la educación gastronómica de los niños debería empezar desde el colegio”**.

Para niños o mayores le preguntamos al doctor **cómo podemos elaborar nosotros un menú cardiosaludable en nuestra casa**, qué debemos tener en cuenta.

“No hay que abusar de la mantequilla, tener cuidado con los embutidos porque es grasa animal y evitar todo lo que son productos derivados de la crema, por ejemplo en los pasteles, hay que tomarlo pero con cuidado. Básicamente en el menú de hoy están los tres productos esenciales: vegetales de legumbres o verduras, el pescado, fruta...es un ejemplo fantástico.”

Un menú saludable para nuestro corazón, que combinado con la práctica de ejercicio y dejar de fumar podría evitar ocho de cada diez infartos. Porque más de un 20% de la población española es obesa y desde la FEC se resalta la importancia de mantener unos buenos hábitos alimenticios, combinándolos con la práctica regular de ejercicio físico.

Y el deporte para Paco Roncero también es su rutina más allá de los fogones: “antes corría pero me he pasado ahora a la bici”. Maratones, bicicleta, natación o caminar un poco cada día, y cuando lleguemos a casa o a un restaurante recordar los consejos de un menú cardiosaludable como el que EFEsalud ha preparado junto a Paco Roncero y el doctor Leandro Plaza.