



Alimentos y Nutrimientos para una circulación óptima

Nutrimiento Agua

Función en nuestro sistema circulatorio

Facilita la eliminación de toxinas y la depuración de la sangre, hace que la sangre esté más fluida. Sin la cantidad adecuada de agua, la velocidad de la sangre disminuye.

Fuentes

De preferencia siempre agua natural. Otras opciones: infusiones, tés, jugos, licuados, caldos, sopas.



Nutrimento Fibra

Función en nuestro sistema circulatorio

Favorece el tránsito intestinal, haciendo que no aumente la presión abdominal y no se debiliten las paredes de las venas y de la pared del colon; hay menos riesgo de sufrir estreñimiento, várices y hemorroides.

Fuentes

Frutas, verduras y hortalizas, legumbres, y cereales integrales.



Nutrimiento Potasio

Función en nuestro sistema circulatorio

Favorece la eliminación de agua, lo que es beneficioso en caso de tener piernas hinchadas o retención de líquidos.

Fuentes

Frutos secos, germen de trigo, legumbres, hortalizas y verduras, frutas, cereales integrales, pescados y carnes.



Nutrimento

Ácidos grasos poliinsaturados

Función en nuestro sistema circulatorio

Reducen el colesterol y los triglicéridos, lo que evita la arteriosclerosis. Hacen más fluida la sangre, disminuyen su viscosidad y actúan como antiagregantes, lo que reduce el riesgo de que se formen trombos o coágulos.

Fuentes

Aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos (en especial, nueces y almendras), pescados azules y aceite de hígado de bacalao.



Nutrimientos que no se recomiendan Sodio.

Cómo repercuten en nuestro sistema circulatorio.

El exceso de sodio (componente de la sal) retiene líquidos lo que obliga al corazón, al hígado y a los riñones a trabajar por encima de sus posibilidades. Este exceso se relaciona con trastornos circulatorios y de retención de líquidos, y empeora la hinchazón en las piernas.

Disminuir la ingesta de:

Sal y alimentos salados: conservas de todo tipo, patatas fritas y similares, sopas de sobre, salsas, aceitunas, encurtidos, panes, bollería, galletas, embutidos, quesos curados, carnes y pescados salados o ahumados, precocinados.



Nutrimientos que no se recomiendan Grasas saturadas.

Cómo repercuten en nuestro sistema circulatorio.

El exceso de grasa saturada tiende a aumentar los niveles de triglicéridos y colesterol plasmáticos, lo que favorece la arteriosclerosis, y aumenta la viscosidad de la sangre, y esto puede provocar trombosis.

Disminuir la ingesta de:

Mantequilla, nata, embutidos, tocino, repostería industrial, precocinados.

