

Una vida saludable

Women and Heart Disease

La mujer y las cardiopatías



Estofado mediterráneo de pescado

Un plato sencillo, pero sofisticado, con el que toda la familia quedará satisfecha.

Para 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

½ cucharadita de hebras de azafrán

2 cucharaditas de aceite de oliva y 2 cucharaditas más*

700 g de filetes de perca, cortados en cubos de 4 cm

1 puerro grande, bien enjuagado y cortado en rodajas finas

4 dientes de ajo picado

1 taza de vino blanco seco

4 tomates maduros medianos, pelados y picados

¼ de taza de perejil común

*Estos productos están disponibles con la aprobación de la Heart Foundation. Recuerde que todas las frutas y verduras frescas califican automáticamente como aprobadas.

Instrucciones

1. Coloque el azafrán en un pequeño bol, vierta 1 cucharada de agua caliente sobre el azafrán y deje reposar durante 20 minutos o hasta que sea necesario.
2. Caliente una sartén antiadherente grande sobre el fuego moderado. Agregue 2 cucharadas de té de aceite y cuando esté caliente, agregue el pescado. Saltee durante 2 minutos o hasta que todos los lados estén sellados. Retire de la sartén y déjelo aparte.
3. Agregue otras 2 cucharadas de té de aceite a la sartén y cocine el puerro sobre fuego moderado hasta que se ablande, durante unos 4 minutos. Agregue el ajo y cocine durante 2 minutos, revolviendo constantemente.
4. Vierta el vino y el azafrán con el líquido del remojo y cocine durante 2 minutos más.
5. Agregue los tomates y el perejil y cocine con la sartén destapada hasta que espese la salsa, durante unos 10 minutos. Coloque nuevamente el pescado y deje cocinar a fuego lento hasta que esté cocido. Eso será durante unos 5 minutos más. Sirva de inmediato.

Receta e imagen reproducida con permiso. © 2012 National Heart Foundation of Australia. Para obtener otras ideas de recetas más sanas, visite heartfoundation.org.au/recipes o llame al 1300 36 27 87.



- 3 Las cardiopatías ¿no son un problema que afecta principalmente a los hombres?
- 3 Reducir su riesgo
- 4 Cuide su salud
- 4 Referencias
- 5 Estofado mediterráneo de pescado

Las cardiopatías* ¿no son un problema que afecta principalmente a los hombres?

Las cardiopatías no afectan solo a los hombres. A pesar de los avances de los últimos 40 años, las cardiopatías son, en promedio, las causas de muerte más frecuentes en mujeres (y hombres). Se debe tener en cuenta lo siguiente:

- En Australia, las cardiopatías causan, en promedio, la muerte de veintinueve mujeres por día.¹
- Más de 10 400 mujeres mueren por año debido a las cardiopatías.¹
- Las mujeres australianas son cuatro veces más propensas a morir debido a una cardiopatía que al cáncer de mama.¹

La parte positiva es que las cardiopatías se pueden evitar y el riesgo se puede reducir considerablemente llevando un estilo de vida saludable.

*El término 'cardiopatía' se refiere a las enfermedades coronarias e incluye el infarto de miocardio y la angina de pecho.

Reducir su riesgo

Los factores de riesgo son condiciones o actividades que aumentan las posibilidades de que se presente una cardiopatía.

Entre ellos se encuentran:

- el consumo de tabaco;
- el alto nivel de colesterol en sangre;
- el sedentarismo;
- la diabetes;
- la hipertensión;
- el sobrepeso;
- la depresión, el aislamiento social y la falta de apoyo social.

El riesgo de que se presente una cardiopatía aumenta con la edad, con el hecho de provenir de una familia con antecedentes de muerte prematura debido a una cardiopatía (es decir, en familiares de primer grado menores de sesenta años), o con el hecho estar en edad posmenopáusica.

Cuantos más factores de riesgo tenga usted, mayor será el riesgo de que se presente una cardiopatía. Y lo que es más importante, el consumo de tabaco, la diabetes y determinados patrones de colesterol en sangre son factores de riesgo todavía más peligrosos que causan más cardiopatías en mujeres que en hombres.^{2,3,4}

Cuide la salud del corazón

La mejor manera de reducir el riesgo de que se presente una cardiopatía y de ayudar a evitar que se agrave, en el caso de que ya se padezca, es mejorar o eliminar los factores de riesgo que usted pueda controlar.

Visite a su médico para realizar exámenes periódicos de los niveles de riesgo de que se presente una cardiopatía, siga los consejos médicos y lleve un estilo de vida saludable.

Para más información sobre cómo tratar su salud cardíaca, visite heartfoundation.org.au o llame al 1300 36 27 87 y solicite nuestros libros de cocina o folletos. Muchos de nuestros folletos sobre la salud son gratuitos si se pueden conseguir ejemplares individuales.

Referencias

1. Australian Bureau of Statistics. Causes of Death, Australia. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Plasma Lipoprotein Levels as Predictors of Cardiovascular Death in Women. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Excess risk of fatal coronary heart disease associated with diabetes in men and women: meta-analysis of 37 prospective cohort studies. British Medical Journal 2006; 332:73–78.
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). Septiembre 2004. The Atlas of Heart Disease and Stroke. Disponible en inglés en: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf (consultado en septiembre de 2007)