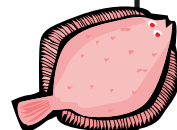


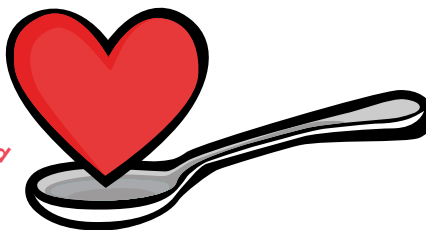


GUÍA

de alimentación
para pacientes con
**INSUFICIENCIA
CARDÍACA**



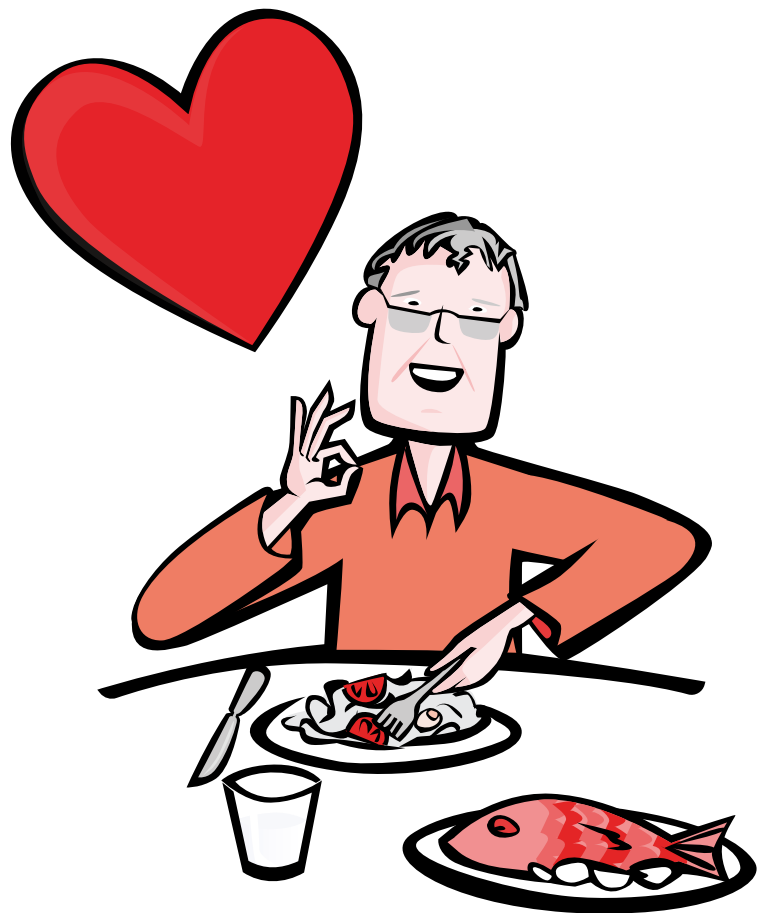
por una vida cardiosaludable!



Lo más importante a tener en cuenta en tu
alimentación **para la mejora de tu estado de salud**

Con el respaldo científico de las Asociaciones:





1 | La alimentación en pacientes con insuficiencia cardíaca

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad en la cual el corazón tiene menos fuerza de la que debería para bombear sangre.

Como consecuencia de esto puede resultar difícil realizar alguna actividad física como caminar o subir escaleras y sentir que te cuesta respirar o te falta el aire (disnea).

¿Qué podemos hacer para controlar la insuficiencia cardíaca?

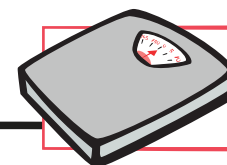
Para controlar tu insuficiencia cardíaca debes seguir con atención las instrucciones y recomendaciones de tu equipo médico referente. Puedes aliviar los síntomas y mejorar su situación con el uso de los medicamentos recetados, unos pequeños cambios en tu rutina de vida y una alimentación adecuada.

Vamos a recordarte los puntos más importantes a tener en cuenta en tu alimentación para mejorar tu estado de salud:

- el control de los líquidos
- la sal
- las grasas saturadas
- el colesterol

La alimentación más adecuada para el control de la insuficiencia cardíaca tiene que tener en cuenta el control de la sal, las grasas saturadas, el colesterol y el control de líquidos. La mejor forma de realizarlo es seguir una alimentación equilibrada de estilo mediterráneo:

- Consume una gran variedad de alimentos (diferentes tipos de verduras, frutas).
- Los productos vegetales son la base de una buena alimentación: cereales, féculas, legumbres, frutas y verduras.
- Utiliza el aceite de oliva siempre en tu cocina, evitando los excesos.
- Los lácteos siempre en forma de desnatados.
- Toma habitualmente pescado, combina tanto pescado blanco como azul, rico en omega 3.
- Las especias, hierbas, ajo y cebolla son aliadas para conseguir que tus preparaciones sean sabrosas.
- Controla la cantidad de líquido que tomas (agua, zumos, infusiones) según las indicaciones de tu doctor/a.



Intenta mantener tu peso: variaciones muy bruscas de peso pueden suponer un signo de alerta en tu enfermedad. Consulta con tu doctor/a o enfermero/a.



Para mejorar tu estado de salud es importante controlar la cantidad de líquidos que tomas. Un exceso de líquidos puede repercutir empeorando la sensación de ahogo. Eso incluye:

- Agua (con las pastillas, en las comidas).
- Vino.
- Refrescos y zumos.
- Leche, café e infusiones.
- Sopas, gazpachos y cremas.

Recuerda estas medidas para poder controlar la cantidad de líquido que tomas:

- 1 vaso de agua = 250ml
- 1 copa de vino = 100ml
- 1 plato o bol 300 ml
- 1 taza de café = 50ml
- 1 taza de café con leche = 250ml
- 1 taza de cortado = 100ml

¡Todos los líquidos suman!

Controla el líquido que tomas diariamente. La cantidad de líquido que debes ingerir no ha de superar:

No todas la vajillas son iguales, mide el volumen que cabe en tu vaso y plato habitual, así será muy fácil controlar el líquido que tomas cada día. Habla con tu doctor/a y enfermero/a sobre la cantidad total de líquido que debes tomar.

1.2. La sal

Uno de los componentes de la sal es el sodio. Es un mineral necesario en pequeñas cantidades para algunos procesos del cuerpo. En exceso aumenta tu tensión arterial. Con el tiempo va a producir un estrechamiento de las arterias haciendo que tu corazón tenga que trabajar con más dificultad.

Además provoca retención de líquidos, tus piernas y tobillos se hincharán, y tendrás mayor dificultad para respirar.

No utilices sustitutivos de la sal (novosal, sal potásica), pues en muchas ocasiones llevan una importante cantidad de potasio. Algunas de las medicaciones que recibes por la insuficiencia cardíaca aumentan el potasio en sangre.

¡Vamos a ayudar a tu corazón!

Comer sin sal no tiene por que ser "soso".

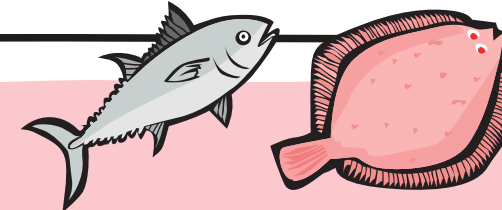
1.3. La grasa saturada

Las grasas son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Las grasas se dividen en tres tipos distintos:

- **Grasas monoinsaturadas** como el aceite de oliva (líquidas a temperatura ambiente).
- **Grasas poliinsaturadas** como las del pescado azul o los frutos secos (líquidas a temperatura ambiente).
- **Grasas saturadas** como las grasas animales (sólidas a temperatura ambiente).

La mayoría de las comidas contienen los tres tipos de grasas pero en diferentes cantidades. Las grasas, mono y poliinsaturadas, son buenas y necesarias para el organismo, el mayor problema lo constituyen las grasas saturadas, sobretodo combinadas con el colesterol.



Un truco para diferenciar el pescado azul del blanco:

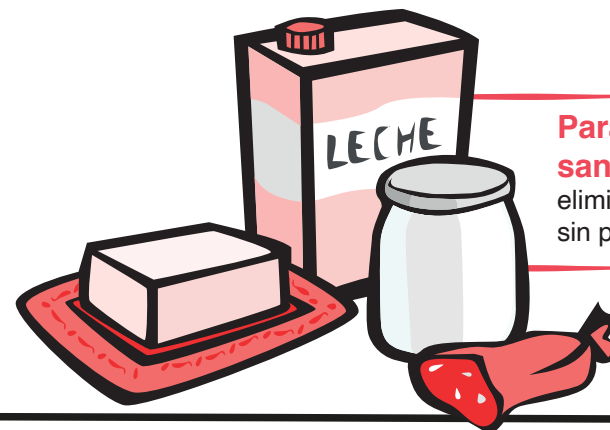
el pescado azul siempre tiene la cola en "V" y el pescado blanco siempre tiene la cola recta.

1.4 El colesterol

El colesterol es una grasa que está presente en la sangre. Una gran parte se forma en el hígado a partir de las grasas que comemos. Dentro de nuestro organismo cumple diversas funciones en la formación de células. Si comemos muchas grasas saturadas se eleva el contenido de colesterol en la sangre y este, junto con otras grasas, se deposita en el interior de las arterias que con el tiempo obstruye el paso de la sangre. Una zona del cuerpo no va a recibir la sangre necesaria produciendo graves problemas.

Para conseguir vasos sanguíneos sanos,

elimina las grasas perjudiciales sin perder el sabor.



Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, los dulces, refrescos, “chucherías” o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición y deben beberse al menos de 1 a 2 litros diarios.



Actividad física:

Ocasionalmente

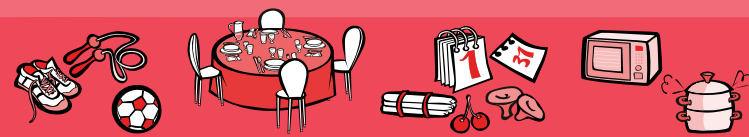
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o actividad física, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.



Estilo de Vida Saludable

Pirámide NAOS:
Dieta Mediterránea 2021

Fuente: Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Pirámide NAOS. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

1.5. El potasio

El potasio es un mineral como el sodio que se encuentra en muchos alimentos. En algunas ocasiones, debido al uso de algunos medicamentos como los diuréticos, se puede sufrir exceso o déficit de potasio. En estos casos es importante saber qué alimentos son ricos en potasio: las frutas y verduras (sobre todo el kiwi, el plátano, el melón y el tomate).

Puede que necesites incorporarlos o retirarlos de tu alimentación. Tu doctor/a o enfermero/a te lo indicará.

El potasio y la sal están muy relacionados con el agua de nuestro cuerpo. Pregunta a tu doctor/a o enfermero/a si tienes que añadir alimentos ricos en potasio en tu alimentación.

1.6. El control del peso

Es muy importante mantenernos en un peso saludable, para evitar una mayor exigencia de trabajo al corazón. Procura mantener tu peso. Si observas cambios bruscos de peso consulta con tu doctor/a o enfermero/a.

Una buena manera de mantener tu peso estable es controlar el líquido que tomas y seguir una alimentación equilibrada y variada, acompañada de actividad física moderada.





2 | La alimentación empieza en la compra



Fuente: Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Nutri-Score. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/INFOGRAFIA_NUTRI-SCORE.pdf

Como ya sabes, es fundamental para el control de tu enfermedad no tomar alimentos que contengan una gran cantidad de sal, grasas saturadas o colesterol.

No siempre la sal y la grasa son visibles en los alimentos, muchas veces se encuentran “escondidas”. Revisa las etiquetas de los alimentos que consumes habitualmente.

Compara en la tienda si existe alguna otra marca que contenga menos sal o colesterol. Observa si existe alguna alternativa “sin sal”, “baja en sal”, “baja en grasa” o “sin colesterol” del producto que deseas comprar.

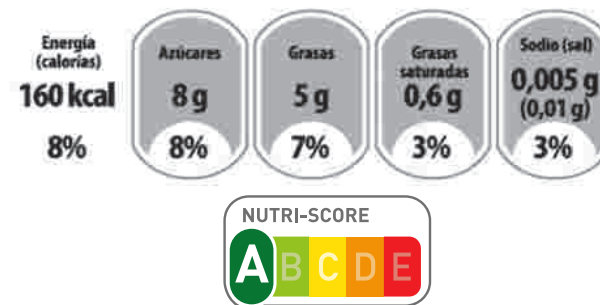
- **Kcal:** es la energía que da la porción del alimento.
- **Grasas:** la cantidad de grasa que tiene la porción del alimento de todos los tipos saludables y no saludables.
- **Grasas saturadas:** cantidad de grasas no saludables que tiene la porción del alimento.
- **Sodio (sal):** cantidad de sal que tiene la porción de alimento.

Investiga las etiquetas, las grasas saturadas y la sal, ahora las puedes controlar.



2.1 Las etiquetas de los productos

¿Cómo leer una etiqueta? ¿en qué te tienes que fijar?: la información se refiere a la cantidad o porción que se toma habitualmente de ese producto: una cucharada, una lata, un vaso, etc.



El Nutri-Score clasifica los alimentos en 5 categorías empleando un logo que incluye una letra y un color que va de la A (verde oscuro) a la E (rojo) y entre ellos están la B (verde claro), la C (amarillo) y la D (naranja). El logo A (verde oscuro) indica mejor calidad nutricional y el logo E (rojo) peor calidad nutricional.



2.2. La sal

Lee con atención el etiquetado de los alimentos. Es fundamental que conozcas qué alimentos son ricos en sal.

Alimentos que contienen sal escondida:

- Quesos y embutidos de todo tipo.
- Refrescos y agua con gas.
- Pastillas de caldo concentrado.
- Bollería industrial.
- Comida precocinada.
- Pan (tomar a diario pan sin sal).
- Salsas industriales.
- Aceitunas y encurtidos (pepinillos, banderillas).
- Salazones (anchoas, bacalao).
- Conservas y enlatados.
- Snaks y aperitivos salados (patatas chips, frutos secos, salados).
- Sal de hierbas, sal de ajo, etc. (todas contienen sal).

Evita este tipo de alimentos y si los tomas esporádicamente busca las versiones “sin sal” o “bajas en sal” que existen en el mercado.

Los alimentos frescos congelados (verduras, pescados y mariscos) no contienen generalmente sal añadida, son una buena opción.

Recomendaciones para controlar la sal:

- No utilices sal para cocinar.
- No pongas en la mesa el salero.
- Utiliza condimentos para dar sabor, saca el especiero a la mesa.
- Evita alimentos que contienen “sal escondida”.

Técnicas culinarias:

Hay técnicas culinarias que permiten mantener a los alimentos parte de su sabor, así no necesitan que se añada sal. Prueba nuevas formas de preparación:

- **Al vapor:** es una técnica idónea para preparar verduras y pescados manteniendo el sabor.
- **Papillot:** fácil y rápido es la técnica de cocinar los alimentos “envueltos” en papel o recipiente de silicona. Se han de utilizar piezas de ración y verduras troceadas. Se puede cocer en el horno o microondas. Puedes cocinar pescados, pollo, patatas y verduras.
- **Horno:** es necesario ir remojando el alimento para que no se reseque. Ideal para piezas grandes enteras, hortalizas y patatas, mejor con piel.
- **Microondas:** rápido. Técnica similar al vapor. Utilizar piezas pequeñas y troceadas.

Condimentos que pueden utilizarse en sustitución de la sal:

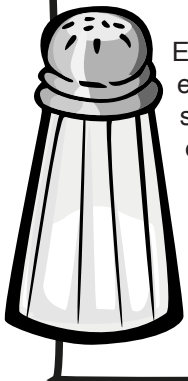
- **Vinagre:** verduras, pescados, salsas y escabeches.
- **Limón:** pescados, escabeches y marinados.
- **Pimienta:** carnes, salsas, caldos y adobos.
- **Pimentón:** embutidos, patata, verduras, pescados, carnes.
- **Enebro:** verduras y salsas de carne.
- **Comino:** adobos, aliños, gazpacho.
- **Nuez moscada:** bechamel.
- **Azafrán:** paella, sopa de pescado, patatas, arroces.
- **Clavo:** caldos, salsas, adobos, escabeches.
- **Canela:** verduras, carnes, salsas.
- **Albahaca:** salsa de tomate y pastas.
- **Cebollino:** ensaladas, salsas y pescados.
- **Hierbabuena:** ensaladas de verano, postres e infusiones.
- **Laurel:** legumbres, caldos, adobos y pescados.
- **Perejil:** salsas, caldos y guisos.
- **Romero:** salsas, carnes y arroces.
- **Tomillo:** caza, guisos de carne y salsa.
- **Ajo:** salsa, guisos y adobos.
- **Cebolla:** en casi todos los platos.
- **Cebolleta:** ensaladas.
- **Puerro:** salsas, guisos y caldos.
- **Guindilla:** carnes, guisos.

- **Mostaza (en grano o tipo Dijon):** carnes, patatas, vinagretas.
- **Aceites con sabores:** elabora aceites saborizados con ajo, pimienta, hierbas.

Algunos trucos bajos en sal

Fabrica tus propias pastillas de caldo:

1. Elabora caldos caseros sin añadir sal o huesos salados.
2. Enfría en la nevera el caldo de verdura, ave o pescado para que la grasa, una vez solidificada en la superficie, puede retirarse con facilidad.
3. Rellena una bolsa de cubitos de hielo de plástico desechable con caldo y congélala.
4. Utiliza un cubito de caldo cada vez que quieras enriquecer de sabor un plato.





2.3. La grasa y el colesterol

Lee con atención el etiquetado de los alimentos. Es fundamental que conozcas qué alimentos son ricos en grasa saturada y colesterol. La grasa saturada y el colesterol se encuentran en los alimentos de origen animal (leche, huevos, carne y pescado), a más contenido en grasa del alimento, más contenido en colesterol.

Existe una excepción, el pescado azul. Aunque es rico en grasa, su grasa mayoritaria es poliinsaturada, tipo omega 3, que ayuda a controlar el colesterol. La industria alimentaria utiliza en sus productos grasas trans o parcialmente hidrogenadas, estas no son cardiosaludables. Evítalas.

Alimentos que contienen grasa saturada y colesterol:

- Lácteos enteros (leche, yogures) y quesos.
- Mantequillas y mantecas.
- Carne roja y vísceras (hígados, riñones, callos).
- Embutidos.
- Bollería industrial.
- Comida precocinada.
- Salsas industriales.

Evita este tipo de alimentos y si los tomas esporádicamente busca las versiones sin grasa, "0 % grasa" o "bajas en grasa" que existen en el mercado.

Recomendaciones para controlar las grasas saturadas y el colesterol:

- Consume habitualmente carne blanca (pollo, pavo y conejo). Las partes magras del cerdo también pueden ser una opción (lomo, etc.).
- Toma solo ocasionalmente y en cantidades moderadas, vísceras, embutidos (jamón y lomo embuchados son los más bajos en grasa).
- Los productos de pastelería o bollería son muy ricos en grasa saturada.
- Consume pescado al menos 4 veces a la semana, en detrimento de las carnes. Recuerda, si puede ser, 2 veces en forma de pescado azul.
- Limita el consumo de huevos enteros a un máximo de 2 semanales, incluidos los que se pueden utilizar para salsas, rebozados, etc. Recuerda que la grasa y el colesterol solo se encuentran en la yema.
- Toma lácteos desnatados (los puedes usar en la cocina para elaborar bechamel ligera, flanes, etc.). Leche, yogures y quesos frescos.
- Si consumes margarina busca que no contenga grasas hidrogenadas.
- Enfría en la nevera los caldos de verdura, aves o pescado para que, solidificada la grasa que flota en el caldo, pueda retirarse con facilidad.
- Incluye alimentos ricos en fibra como verduras, frutas, legumbres y productos integrales, como pan, biscotes, galletas, cereales de desayuno, que contribuyen a reducir los niveles de colesterol.



3 | Técnicas culinarias



Hay técnicas culinarias que permiten cocinar los alimentos con muy poca cantidad de grasa. Prueba nuevas formas de preparación:

- **A la cazuela:** es una técnica en la que se necesita poca adición de grasa. En las cocciones largas se potencia el sabor gracias a la recuperación de las salsas. La mayoría de los guisos admiten una congelación posterior.
- **Hervido:** sumergir los alimentos en un líquido, caliente o frío, y llevarlos a la ebullición.
 - **El líquido:** introducir los sólidos en agua fría (p. ej. las verduras de una sopa, las legumbres).
 - **El sólido que ha sumergido:** introducir los diferentes alimentos en el agua cuando ya está hirviendo (p. ej. la pasta, las judías verdes con patatas).
- **A la plancha:** con las sartenes antiadherentes, actualmente no se necesita añadir casi grasa. La sartén, para una correcta cocción, ha de estar caliente, no pinches ni chafes la pieza, no se cocerá antes y perderá su jugo natural, quedando seco. Si fuera necesario, es preferible cocinarlo sin grasa y añadir ya en el plato un chorrito de aceite de oliva en crudo para añadir sabor.

- **Microondas:** rápido. Técnica similar al vapor. Utilizar piezas pequeñas y troceadas.
- **En crudo:** ensaladas, gazpachos, carpaccios, pueden ser unas preparaciones ideales pero se ha de controlar la cantidad de aliño utilizado. Las aceiteras en spray son una opción para utilizar menos cantidad de aceite.

Condimentos bajos en grasa y sal que pueden utilizarse para dar sabor:

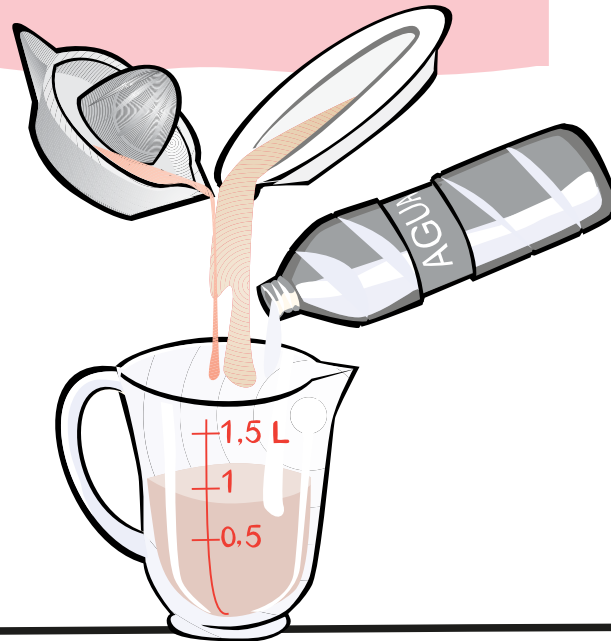
- **Salsa vinagreta:** se obtiene al batir una cucharada de vinagre con tres cucharadas de aceite de oliva virgen, hasta obtener una mezcla. Esta salsa admite añadir cebolletas o tomates frescos y picados o pimientos verdes y rojos troceados. Así mismo, se pueden variar los sabores de la vinagreta con diferentes tipos de vinagre como de vino, de sidra, de jerez, con hierbas o de frutas como la frambuesa.
- **Salsa vinagreta a la mostaza:** se trata de una variedad de la salsa vinagreta en la que se incorpora la mostaza, adquiriendo el sabor de este ingrediente solo con una pequeña cantidad del mismo. Para obtenerla, se mezclan dos cucharadas soperas de aceite de oliva, una de zumo de limón y otra de vinagre, pimienta y una pizca de mostaza (a gustos).



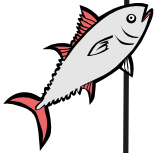
- **Salsa de limón:** en esta salsa se sustituye el vinagre del tradicional aliño, por limón y se reduce la cantidad de aceite. Se obtiene al mezclar dos cucharadas de aceite de oliva virgen y una cucharada de zumo de limón, hasta que se mezcle.
- **Salsa de yogur:** para preparar esta salsa se elabora una salsa homogénea mezclando un yogur natural desnatado con el zumo de medio limón, dos cucharadas de aceite de oliva, unas ramitas de perejil picado y pimienta.
- **Salsa de yogur al curry:** una pizca de curry mezclado con un yogur desnatado y una cucharada de zumo de limón es la base para elaborar esta salsa. Si se le añade una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, el resultado es todavía mejor.
- **Salsa rosa:** es una versión casera de la salsa rosa comercial en la que se mezclan una cucharada de mayonesa ligera o light, dos cucharadas de tomate triturado y unas gotas de zumo de naranja.

Fabrica tus propios platos 0 % grasa:

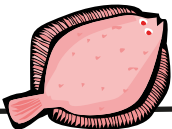
- Elimina la grasa visible y la piel de aves antes de cocinarlos.
- Hay partes muy sabrosas del cerdo que no contienen grasa, que se pueden utilizar para saborizar guisos y cocidos como los pies de cerdo y la oreja.
- Los mariscos de concha y con muchas patas (sepia, pulpo, calamar) son muy bajos en grasa y colesterol.



GUÍA de alimentación para pacientes con **INSUFICIENCIA CARDÍACA**



GRUPO
MENARINI
www.menarini.es



ES3ME22004 FEB'22