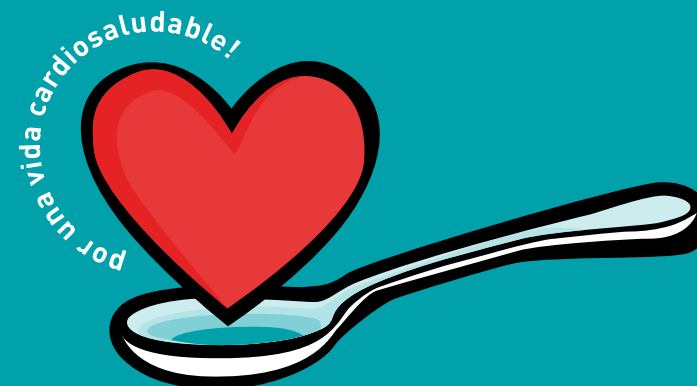


Guía de alimentación para pacientes con **insuficiencia cardiaca**



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



La alimentación en pacientes con insuficiencia cardiaca

La insuficiencia cardiaca 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 le cuesta respirar o le falta el aire (disnea).

¿Qué podemos hacer para controlar la insuficiencia cardiaca?

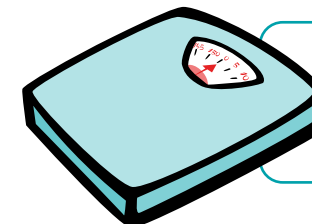
Para controlar su insuficiencia cardiaca debe seguir con atención las instrucciones y recomendaciones de su médico. Puede aliviar los síntomas y mejorar su situación con el uso de los medicamentos recetados, unos pequeños cambios en su rutina de vida y una alimentación adecuada.

Vamos a recordarle los puntos más importantes a tener en cuenta en su alimentación para mejorar su 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 cardiaca 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:

- Consuma 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.
- Utilice el aceite de oliva siempre en su cocina, evitando los excesos.
- Los lácteos siempre en forma de desnatados.
- Tome habitualmente pescado, combine tanto pescado blanco como azul, rico en omega 3.
- Las especias, hierbas, ajo y cebolla son aliadas para conseguir que sus preparaciones sean sabrosas.
- Controle la cantidad de líquido que toma (agua, zumos, infusiones..) según las indicaciones de su médico.



Intente mantener su peso: variaciones muy bruscas de peso pueden suponer un signo de alerta en su enfermedad. Consulte con su médico o enfermera.



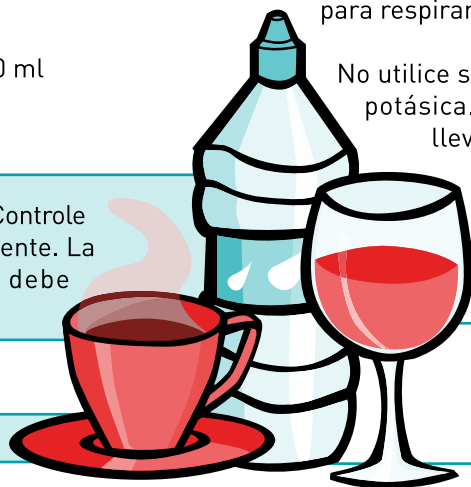
Para mejorar su estado de salud es importante controlar la cantidad de líquidos que toma. Un exceso de líquidos puede repercutir empeorando su sensación de ahogo. Eso incluye:

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

Recuerde estas medidas para poder controlar la cantidad de líquido que toma:

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

¡Todos los líquidos suman! Controle el líquido que toma diariamente. La cantidad de líquido que debe ingerir no ha de superar:



¡Vamos a ayudar a su corazón! Comer sin sal no tiene por que ser "soso".

No todas la vajillas son iguales, mida el volumen que cabe en su vaso y plato habitual, así será muy fácil controlar el líquido que toma cada día. Hable con su médico y enfermera sobre la cantidad total de líquido que debe 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 su tensión arterial. Con el tiempo va a producir un estrechamiento de las arterias haciendo que su corazón tenga que trabajar con más dificultad. Además provoca retención de líquidos, sus piernas y tobillos se hincharán, y tendrá mayor dificultad para respirar.

No utilice sustitutos de la sal (novosal, sal potásica...), pues en muchas ocasiones llevan una importante cantidad de potasio. Algunas de las medicaciones que recibe por la insuficiencia cardiaca aumentan el potasio en la sangre.

1.3. La grasa saturada

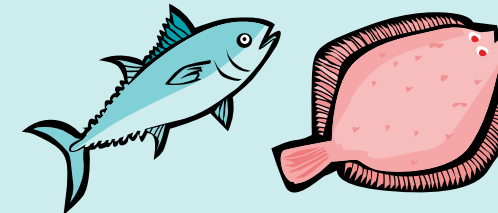
Las grasas son esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Las grasas se dividen en tres tipos distintos:

- **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 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 y tejidos. Si comemos muchas grasas saturadas se eleva el contenido de colesterol en la sangre y éste, junto a otras grasas, se deposita en el interior de las arterias y 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, elimine las grasas perjudiciales sin perder el sabor.

Pirámide de la dieta mediterránea

Semanalmente:
proteicos
embutidos
dulces

Cada día:
aceite de oliva
lácteos
frutos secos
especies

Cada comida:
agua
verdura
fruta
cereales

Habitualmente:
actividad física regular y reposo
productos de temporada y locales
actividades culinarias

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, melón y tomate).

Puede que necesite incorporarlos o retirarlos de su alimentación. Su médico o enfermera se lo indicará.

El potasio y la sal están muy relacionados con el agua de nuestro cuerpo. Pregunte a su médico o enfermera si tiene que añadir alimentos ricos en potasio en su alimentación.

1.6. El control del peso

Es muy importante mantenernos en un peso saludable, para evitar una mayor exigencia de trabajo al corazón. Procure mantener su peso. Si observa cambios bruscos de peso consulte con su médico o enfermera.

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



2.0

La alimentación empieza en la compra

Como ya sabe, es fundamental para el control de su 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". Revise las etiquetas de los alimentos que consume habitualmente.

Compare en la tienda si existe alguna otra marca que contenga menos sal o colesterol. Observe si existe alguna alternativa "sin sal", "baja en sal", "baja en grasa" o "sin colesterol" del producto que desea comprar.

2.1. Las etiquetas de los productos

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

- **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 i 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.

Investigue las etiquetas, las grasas saturadas y la sal, ahora las puede controlar.

Energía (calorías)	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio (sal)
160 kcal	8 g	5 g	0,6 g	0,005 g (0,01 g)
8%	8%	7%	3%	3%

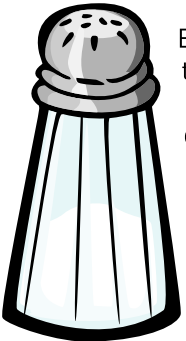


2.2. La sal

Lea con atención el etiquetado de los alimentos. Es fundamental que conozca 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... (todas contienen sal).



Evite este tipo de alimentos y si los toma esporádicamente busque 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 utilice sal para cocinar.
- No ponga en la mesa el salero.
- Utilice condimentos para dar sabor, saque el especiero a la mesa.
- Evite 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. Pruebe 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. Puede 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 escabeches.
- **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:** elabore aceites saborizados con ajo, pimienta, hierbas...

Algunos trucos bajos en sal:

Fabrique sus propias pastillas de caldo:

1. Elabore caldos caseros sin añadir sal o huesos salados.
2. Enfríe en la nevera el caldo de verdura, ave o pescado para que la grasa, una vez solidificada en la superficie, pueda retirarse con facilidad.
3. Rellene una bolsa de cubitos de hielo de plástico desechable con caldo y congélela.
4. Utilice un cubito de caldo cada vez que quiera enriquecer de sabor un plato.





2.3. La grasa y el colesterol

Lea con atención el etiquetado de los alimentos. Es fundamental que conozca 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 su productos grasas trans o parcialmente hidrogenizadas, éstas no son cardiosaludables. Evítelas.

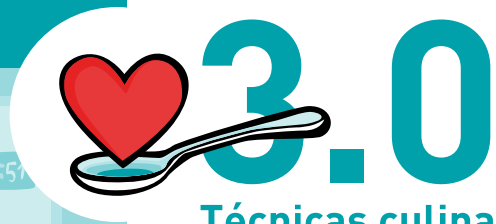
Alimentos que contienen grasa saturada y colesterol:

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

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

Recomendaciones para controlar las grasas saturadas y colesterol:

- Consuma habitualmente carne blanca (pollo, pavo y conejo). Las partes magras del cerdo también pueden ser una opción (lomo...).
- Tome sólo ocasionalmente y en cantidades moderadas, vísceras, embutidos (el jamón y lomo embuchados son los más bajos en grasa).
- Los productos de pastelería o bollería, son muy ricos en grasa saturada.
- Consuma pescado al menos 4 veces a la semana, en detrimento de las carnes. Recuerde, si puede ser, 2 veces en forma de pescado azul.
- Limite el consumo de huevos enteros a un máximo de 2 semanales, incluidos los que se pueden utilizar para salsas, rebozados, etc. Recuerde que la grasa y el colesterol sólo se encuentran en la yema.
- Tome lácteos desnatados (los puede usar en la cocina para elaborar bechamel ligera, flanes, etc), leche, yogures y quesos frescos.
- Si consume margarina busque que no contenga grasa hidrogenizadas.
- Enfríe en la nevera los caldos de verdura, aves o pescado para que, solidificada la grasa que flota en el caldo, pueda retirarse con facilidad.
- Incluya 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.



Técnicas culinarias

Hay técnicas culinarias que permiten cocinar los alimentos con muy poca cantidad de grasa. Pruebe 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.
¿Que comerá después?
 - El líquido: introducir los sólidos en agua fría (Ej. las verdura de una sopa, las legumbres...)
 - El sólido que ha sumergido: introducir los diferentes alimentos en el agua cuando ya está hirviendo (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 pinche ni chafe 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 sólo 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).



