



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

### INTRODUCCIÓN

**L**a **cardiopatía Isquémica** es la enfermedad ocasionada por la arteriosclerosis (endurecimiento y estrechamiento) de las arterias coronarias, encargadas de proporcionar sangre al músculo cardíaco (miocardio). La falta de aporte sanguíneo y de oxigenación del miocardio da lugar a la enfermedad coronaria (angina y/o infarto de miocardio).

Un estilo de vida saludable donde se cuide la alimentación, se realice ejercicio físico regular y se eviten hábitos tóxicos como fumar o consumir bebidas alcohólicas de alta graduación, logra reducir los factores de riesgo cardiovascular. También es fundamental el control y tratamiento de otras enfermedades relacionadas con la cardiopatía isquémica como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad y las alteraciones en los niveles de lípidos ó grasas en la sangre.

### OBJETIVOS

- Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir o mantener un peso adecuado.
- Conseguir una elección adecuada de alimentos para planificar su dieta.
- Disminuir el nivel en sangre del colesterol total, de triglicéridos y de LDL colesterol (perjudicial) y aumentar el de HDL colesterol (beneficioso).
- Disminuir el riesgo de padecer arteriosclerosis y problemas asociados (amputaciones, infartos en corazón o cerebro,...).

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Ajuste su menú diario y semanal siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos (ver tabla).
- Realice 5 comidas al día con intervalos de unas tres horas entre cada una: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Intente mantener una disciplina horaria y no coma entre horas.
- Beba entre 2 y 3 litros de líquidos al día (agua, infusiones, refrescos sin azúcar, caldos vegetales, etc.). Evite las bebidas alcohólicas, y limite su consumo a un máximo de 1 ó 2 copas de vino, cerveza o sidra al día.
- Coma despacio, masticando bien y no realice otras actividades al mismo tiempo (ver tv, leer, etc.). Si es posible, hágalo acompañado.
- Si come fuera de casa, elija un menú que siga las recomendaciones de la dieta saludable.
- Planifique la compra y elija alimentos propios de cada estación y almacénelos adecuadamente para preservar sus nutrientes.
- Tenga a mano tentempiés saludables: frutas, hortalizas o lácteos desnatados.
- Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (patatas chips, bombones, dulces, etc.).
- Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, parrilla, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.
- Consuma con más frecuencia frutas, verduras y ensaladas. E incluya diariamente alguna pieza de fruta fresca con alto contenido en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas.
- Opte por los cereales integrales son ricos en fibra
- Elija los lácteos desnatados o semidesnatados y los quesos poco grasos (frescos).
- Consuma con más frecuencia pescado que carne, por su alto contenido en ácidos grasos Omega-3, especialmente los pescados azules. Puede serle útil consumir alimentos enriquecidos con Omega-3.
- Consuma carnes bajas en grasas (carnes magras): (conejo, cerdo, ternera), preferentemente de zonas de solomillo, lomo o jamón. Elimine la grasa visible. Puede consumir jamón cocido, serrano, lomo embuchado, pechuga de pavo o pollo. Retire la piel de las aves antes de cocinarlas.
- Evite el consumo de vísceras, embutidos, carnes grasas y productos de pastelería.
- Consuma 3-4 huevos/semana, las claras puede consumirlas libremente.
- Modere el consumo de bebidas estimulantes como café y té; y tome de manera ocasional bebidas azucaradas.
- Consuma preferentemente aceite de oliva, evitando la mantequilla, la margarina, las grasas hidrogenadas y las grasas animales.
- Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumentar el sabor.



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

- Enfrie en la nevera los caldos de cocción de carnes y aves para que se solidifique la grasa y así pueda eliminarla de la superficie.
- Es recomendable que lea el etiquetado que acompaña a los alimentos cuando los compra. Le aportará información sobre el contenido y la proporción de sustancias nutritivas. Evite aquellos que contengan grasas Trans (margarinas, repostería industrial), grasas saturadas y los que sean muy ricos en sal, como lo son los precocinados (croquetas, pizzas, etc.).
- Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

### RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

#### 1. Consumo de tabaco

El tabaco, es el factor de riesgo que más potencia la enfermedad cardiovascular. Su efecto negativo es proporcional al número de cigarrillos y al tiempo que lleve fumando. La nicotina y los productos de combustión aumentan la aterosclerosis y reducen el colesterol HDL (beneficioso), entre otros efectos perjudiciales. Intente disminuir con ayuda de su equipo sanitario el hábito tabáquico.

#### 2. Actividad física

Realice una actividad física regular, en función de sus posibilidades y de las indicaciones recibidas.

El sedentarismo es otro factor de riesgo cardiovascular que afecta negativamente a todos los órganos y sistemas del organismo, incluyendo el estado de ánimo y además reduce el colesterol HDL (beneficioso).

#### 3. Consumo de alcohol

Consuma el alcohol con mucha moderación, como máximo un vaso de vino (150 ml), cerveza o sidra (200 ml) al día, si es hombre y la mitad si es mujer. Un consumo mayor aumenta los triglicéridos y reduce el colesterol HDL.

#### 4. Si tiene Hipertensión arterial

Disminuya el consumo de sal, para ello primero elimine la sal en la mesa y disminuya la sal para el cocinado, condimentando con más especias y limón. En segundo lugar, seleccione los alimentos que en su composición sean pobres o bajos en sodio. Evite los alimentos que sean muy ricos en sal como las conservas y salazones. Condimente con especias naturales.

#### 5. Si tiene sobrepeso u obesidad

Es muy importante que consuma menos calorías, reduzca los alimentos grasos, mejore sus hábitos de alimentación y aumente el ejercicio físico, para conseguir y mantener un peso saludable.

#### 6. Si tiene Dislipemia (Colesterol ó Triglicéridos elevados en sangre)

Evite el exceso de calorías, disminuya las grasas principalmente saturadas (animales), dando prioridad a la grasa monoinsaturada (aceite de oliva) y poliinsaturada (pescados y semillas). Reduzca los alimentos con alto contenido en colesterol



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

### Tipos y fuentes alimentarias de ácidos grasos

<b>Monoinsaturados</b>	Aceites: oliva y colza. Frutos secos: avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo. Aceitunas y aguacate.
<b>Poliinsaturados:</b> Omega 3  Omega 6	Aceites de pescados, especialmente grasos (azules).
	Aceites: girasol, maíz y soja. Frutos secos: nueces, pipas de girasol, y sésamo.
<b>Saturados y colesterol</b>	Grasas animales: mantequilla, nata, embutidos, tocino, bacon, etc. Aceites y grasas vegetales: coco, palma, manteca de cacao. Yema de huevo.
<b>Trans</b>	Algunas margarinas. Algunos alimentos precocinados (patatas fritas, pizzas, croquetas, etc.).

### 7. Si es Diabético

Consuma con moderación los alimentos que contienen azúcares y elija alimentos como las legumbres, y cereales integrales (pan, pasta o arroz integral). Limite el consumo de grasas, sobre todo saturadas. Organice su comida en función del tratamiento que reciba para la diabetes (antidiabético oral o insulina) y siempre siguiendo las pautas de alimentación saludable. Organice su alimentación en 5 ó 6 tomas al día. Procure conseguir o mantener un peso adecuado.

### Distribuya la ingesta en 5 ó 6 comidas al día, según el siguiente esquema:

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche ó Yogur semi o desnatados.</li> <li>- Pan, galletas (tipo María) o cereales</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infusión</li> <li>- Pan con queso fresco, jamón o pavo.</li> <li>- Fruta ó yogur semi o desnatados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta, patata, arroz o legumbre.</li> <li>- Carne, pescado, huevos</li> <li>- Guarnición: ensalada o verdura</li> <li>- Pan</li> <li>- Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igual que en desayuno o la media mañana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada ó verdura</li> <li>- Carne, pescado o huevos</li> <li>- Guarnición: patata ó arroz</li> <li>- Pan</li> <li>- Fruta o yogur semi o desnatados.</li> </ul>



# RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

## *“para pacientes con cardiopatía isquémica”*

### FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g 1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml 1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral) 3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, PATATAS		4-5	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas 1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
LEGUMBRES	SEMANAL (raciones/ semana)	3-4	60-80 g seco 150 g cocido 1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
PESCADO		5 (1-2 azul)	150-170 g 1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		4 carne magra	130-150 g 1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras) 1 huevo
FRUTOS SECOS		5-7	20-30 g Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE	
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	30 minutos Caminar Clases colectivas. Baile
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml 1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, refrescos, gelatinas.

**Ración:** es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)