



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

INTRODUCCIÓN

La **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 arteroesclerosis 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 aumenta el sabor.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para pacientes con cardiopatía isquémica”

- Enfríe 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

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

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
- Leche ó Yogur semi o desnatados. - Pan, galletas (tipo María) o cereales - Fruta	- Infusión - Pan con queso fresco, jamón o pavo. - Fruta ó yogur semi o desnatados.	- Pasta, patata, arroz o legumbre. - Carne, pescado, huevos - Guarnición: ensalada o verdura - Pan - Fruta	- Igual que en desayuno o la media mañana	- Ensalada ó verdura - Carne, pescado o huevos - Guarnición: patata ó arroz - Pan - Fruta o yogur semi o desnatados.



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  VERDURAS LÁCTEOS ACEITE DE OLIVA PAN y CEREALES	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
		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
		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
		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, ARR   PATATAS  LEGUMBRES PESCADO   CARNES MAGRAS, AVES   HUE   FRUTOS SECOS	SEMAMANAL (raciones/ semana)	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
		3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
		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.)