

ANEXO 5C

ALIMENTACIÓN PARA LAS PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

¿Cómo debe ser mi alimentación si tengo insuficiencia cardiaca?

Además de tomar los medicamentos que le hayan indicado y de realizar actividad física regularmente, realizar una alimentación equilibrada y mantener un peso saludable es importante. Es aconsejable que:

- Realice de 4 a 5 comidas ligeras al día.
- Siga una dieta sana y variada.
- Siga una dieta mediterránea que potencia el consumo de fruta, verduras, legumbres y pescado tanto blanco como azul, con el objetivo de mantener un nivel de colesterol adecuado.
- Mejor, alimentos frescos o ultracongelados.
- Utilice aceite de oliva (preferentemente virgen) siempre que pueda en su cocina, pero evite los excesos.
- Tome lácteos a diario, preferiblemente en forma de desnatados o semidesnatados.
- Siga una dieta rica en fibra
- Utilice especias, hierbas aromáticas y ajo para dar sabor a las comidas, en lugar de sal. Evite la ingesta de sal excesiva sin restringirla de forma estricta (<5gr/día).
- No beba líquidos en exceso. Controle la cantidad de líquidos que consume a lo largo del día (agua, zumos, sopa, etc.)

¿Cómo puedo controlar los líquidos que tomo a lo largo del día?

El exceso de líquido en su alimentación puede empeorar los síntomas de la insuficiencia cardiaca. Por eso es muy importante controlar y medir los líquidos que toma. Cuando hablamos de líquidos no sólo hablamos de agua, sino también de zumos, refrescos, leche, café, infusiones, sopas, cremas, gazpachos... Además, tenga en cuenta que algunos alimentos como la fruta contienen bastante agua.

La sal

La sal es un condimento habitual en nuestra alimentación. Uno de sus componentes es el sodio, que es necesario para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.

Sin embargo, en exceso aumenta la tensión arterial (con lo que el corazón trabaja con más dificultad) y hace que el cuerpo retenga líquidos ocasionando hinchazón de pies y tobillos y dificultad para respirar. Por ello es importante reducir el contenido de sal de la dieta.

¿Cómo puedo reducir el contenido en sal de mi dieta?

Las medidas básicas son las siguientes:

- No eche sal a las comidas (cocine sin sal y quite el salero de la mesa).
- Elija productos que por naturaleza son bajos en sal, con bajo contenido en sodio.
- Lea las etiquetas de los envases para conocer la cantidad de sodio que incluye.

¿Cómo puedo preparar platos sabrosos sin sal?

Varias técnicas culinarias permiten, sin añadir sal, que los alimentos conserven su sabor:

- A la plancha
- Al vapor: ideal para verduras y pescados.
- Papillote: es una técnica rápida y sencilla; consiste en cocinar los alimentos (patatas, verduras, pollo, pescado) en horno o microondas, envueltos en papel o dentro de un molde de silicona.
- Al horno: técnica perfecta para hortalizas y patatas, mejor sin pelar.
- En el microondas: es rápido, ideal para porciones pequeñas y troceadas.

¿Cómo puedo dar sabor a las comidas sin añadir sal?

Sustituya la sal. Puede añadir:

Puede añadir:			
Vinagre	Verduras, pescados, salsas, escabeches	Cebollino	Ensaladas, salsas, pescados
Limón	Pescados, escabeches, marinados	Hierbabuena	Ensaladas, postres
Pimienta	Caldos, carnes, salsas, adobos	Laurel	Legumbres, caldos, adobos
Pimentón	Patata, verduras, carnes, pescados	Perejil	Salsas, caldos, guisos (carne y pescado)
Enebro	Verduras, salsas de carne	Romero	Arroces, carnes, salsas
Eneldo	Pescados, verduras	Tomillo	Guisos de carne (sobre todo caza), salsas
Comino	Adobos, aliños, gazpacho	Ajo	Salsas, guisos (carne, pescado), adobos
Nuez moscada	Bechamel	Cebolla	Casi todos los platos
Azafrán	Sopas de pescado, arroces, patata	Cebolleta	Ensaladas
Clavo	Caldos, salsas, adobos, escabeches	Puerro	Caldos, guisos (carne, pescado), salsas
Canela	Verduras, carnes, salsas	Guindilla	Guisos de carne
Albahaca	Pasta, salsa de tomate	Mostaza en grano	Patata, carnes, salsa vinagreta

Es importante que sepa que algunos alimentos contienen mucha sal, aunque no estén salados y por ello, se deben evitar. Entre ellos:

- Quesos (quesos curados, queso parmesano, roquefort, de Burgos...)
- Embutidos y fiambres (incluido el jamón serrano)
- Aceitunas y encurtidos
- Ahumados
- Panceta
- Pan
- Platos precocinados
- Pastillas de caldo
- Bollería industrial
- Conservas, enlatados
- Snacks y aperitivos salados
- Refrescos y agua con gas
- Sal de hierbas y sal de ajo
- Palitos de cangrejo
- Cereales de desayuno

En las tablas siguientes puede observar qué productos, condimentos y aditivos (autorizados) tienen un alto contenido en sodio:

CONTENIDO EN SODIO	
ALTO CONTENIDO	BAJO CONTENIDO
Sal común	Pimienta y pimentón
Aceitunas	Hierbabuena, Nuez moscada
Pepinillos	Perejil, Azafrán
Salsa <i>kétchup</i>	Extracto de vainilla
Mostaza envasada	Cebolla fresca
Salsa de soja	Clavo
Salsa Curry	Ajos
Mayonesa comercial	Limón, Vinagre
Extracto de carne, cubitos	Mayonesa/mostaza casera sin sal
Sal de ajo o de cebolla	Pimientos frescos
Hojas, semillas o sal de apio	Romero, tomillo, orégano, laurel
	Canela

ADITIVOS ALIMENTARIOS AUTORIZADOS CON SODIO EN SU COMPOSICIÓN	
CONSERVANTES	POTENCIADORES DEL SABOR
Sorbato sódico (E-201) Benzoato sódico (E-211) Sulfito sódico (E-221) Sulfito ácido de sodio (E-222) Disulfito sódico (E-223) Nitrito sódico (E-250) Nitrato sódico (E-251) Diacetato sódico (E-262) Propionato sódico (E-281)	Glutamato sódico (E-621) Guanilato sódico (E-627) Inosinato sódico (E-631)
ANTIOXIDANTES	EDULCORANTES ARTIFICIALES
L-ascorbato sódico (E-301) Eritorbato sódico (E-316) Citrato sódico (E-331) Tartrato sódico (E-335) Ortofosfato sódico (E-339)	Ciclamato sódico (E-952) Sacarina sódica (E-954)
ESTABILIZANTES, EMULGENTES, ESPESANTES Y GELIFICANTES	ANTIAPELMAZANTES
Alginato sódico (E-401) Difosfato sódico (E-450) Caseinato sódico (H-4512)	Hidróxido sódico (E-524) Ferrocianuro sódico (E-535) Silicato sódico (E-554)

Para dar sabor a sus platos, le aconsejamos preparar pastillas de caldo caseras:

- Prepare un caldo casero sin añadir sal, tocino, chorizo, morcilla ni huesos salados.
- Enfríe el caldo (así la grasa se quedará sólida en la superficie y la podrá quitar fácilmente).
- Eche el caldo en una bolsa de cubitos de hielo y métele en el congelador.
- ¡Ya puede añadir un cubito de caldo para dar sabor a sus platos sin preocuparse por la sal!

El potasio

El potasio es un mineral necesario para nuestro organismo y lo podemos obtener al ingerir algunos alimentos.

Algunos de los medicamentos que usted toma para la insuficiencia cardiaca pueden alterar la cantidad de potasio que hay en la sangre.

Pregunte a su médico si en su caso tiene que aumentar o disminuir la ingesta de alimentos ricos en potasio.

¿Cómo debe ser mi cesta de la compra?

Al hacer la compra, piense en una alimentación cardiosaludable. Compre alimentos frescos: frutas, verduras, carne, pescado, etc. Es fundamental que no compre alimentos con alto contenido en sal, grasas saturadas o colesterol. Acostúmbrese a mirar las etiquetas de los alimentos que va a comprar y compare entre distintos productos, para escoger aquellos en los que se indica que son sin sal, o con “bajo contenido en sal”, “bajo contenido en grasa” o “sin colesterol”.

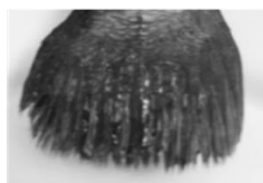


Revise la etiqueta y compruebe el tipo de aceite utilizado (oliva, girasol). No es suficiente que indique “grasas vegetales”, es fundamental conocer a qué grasa vegetal se refiere, ya que puede tratarse de aceite de palma, coco... que son grasas saturadas no cardiosaludables.

Las **grasas más beneficiosas** para el organismo son las **monoinsaturadas** (aceite de oliva) y las **poliinsaturadas** (omega 3 y omega 6, que se encuentran en pescados azules y frutos secos).

La grasa y el colesterol

- Las grasas saturadas y el colesterol se encuentran en alimentos de origen animal (leche y derivados, huevos, carne...). A mayor cantidad de grasa, más contenido en colesterol. El pescado azul, también es rico en grasa, pero esta es sobre todo poliinsaturada (omega 3), que ayuda a controlar el colesterol.
- Puede servirnos de orientación para diferenciar el pescado blanco del azul que, generalmente, los pescados blancos presentan la cola en forma recta (gallo, bacalao, pescadilla, merluza...) y los azules en forma de V (sardina, salmón, atún, caballa...).



PESCADO BLANCO



PESCADO AZUL

- Evite alimentos que contengan grasas “trans” o parcialmente hidrogenadas, porque no son cardiosaludables.

Los siguientes alimentos contienen grasa saturada y colesterol, por lo que debe reducir el consumo de:

- Lácteos enteros (leche, yogur, queso)
- Mantequilla y manteca
- Vísceras (riñones, hígado, callos...)
- Embutidos
- Carnes rojas
- Bollería industrial
- Salsas y platos industriales precocinados

Si los consume de vez en cuando, es aconsejable que sean "sin grasa", "0 % grasa" o "bajos en grasa".

Consejos para controlar las grasas saturadas y el colesterol

- Evite la bollería y los productos de pastelería porque son ricos en grasas saturadas.
- Coma pescado 3 o más veces por semana, preferentemente azul (al menos 2 veces).
- Tome mejor las carnes blancas (pollo, pavo, conejo, perdiz, codorniz) porque son las menos grasas.
- Consuma lácteos diariamente (leche, yogur, quesos frescos) preferiblemente semidesnatados o desnatados.
- Modere el consumo de huevos. No más de un huevo al día.
- Consuma alimentos ricos en fibra: verduras, legumbres, cereales integrales y frutas.
- Evite los biscotes de pan y las galletas, salvo que estén elaborados con aceite de oliva (habitualmente contienen "aceites vegetales o grasas vegetales hidrogenadas" que son perjudiciales).
- No tome manteca o mantequilla con "grasas hidrogenadas".
- Puede comer partes del cerdo sin grasa, como las manitas.
- Los mariscos de concha (mejillón, percebes, almejas) y el pulpo tienen poca grasa.

¿Cómo cocinar con poca grasa?

- A la cazuela: con aceite de oliva (no añada tocino, morcilla o chorizo).
- Hervido: ideal para pasta, verduras y hortalizas.
- A la plancha: utilice una sartén antiadherente caliente, añada un poco de aceite de oliva y no pinche ni chafe el alimento que vaya a preparar.
- Quite la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinarlas.
- En crudo: puede preparar ensaladas y gazpachos utilizando aceiteras con spray.

A continuación, se muestran ejemplos de salsas que puede añadir a sus platos

- ② Vinagreta: se mezclan 3 cucharadas de aceite de oliva virgen con 1 de vinagre (de vino, de jerez, de sidra), añadiendo, a su gusto, cebolleta, tomate fresco picado o, pimientos verdes o rojos troceados o, incluso, unos granos de mostaza.
- ② De limón: mezcle 2 cucharadas de aceite oliva virgen con 1 cucharada de zumo de limón.
- ② De yogur: mezcle 1 yogur natural desnatado con el zumo de medio limón, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, perejil picado y un poco de pimienta. Puede sustituir el perejil y la pimienta por una pizca de curry.