

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional saludable para el corazón

Se recomienda una dieta saludable para el corazón para reducir los niveles poco saludables de colesterol en sangre, controlar la presión arterial alta y reducir su riesgo de cardiopatía.

Las estrategias que se mencionan a continuación pueden ayudarle a mantener una dieta saludable para el corazón:

- Coma una dieta balanceada con granos integrales, frutas y verduras y fuentes de proteína magra.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Elija grasas no saturadas saludables para el corazón. Limite su consumo de grasas saturadas. Consuma más comidas a base de plantas o vegetarianas con frijoles y alimentos de soja como fuente de proteína.
- Coma alimentos integrales sin procesar para limitar la cantidad de sodio (sal) que consume.
- Limite los carbohidratos refinados, en especial el azúcar, los dulces y las bebidas endulzadas con azúcar.
- Si es usted una persona que bebe alcohol, hágalo con moderación: una porción (en el caso de las mujeres) y dos porciones (en el caso de los hombres) por día.
 - Una porción equivale a 12 onzas de cerveza (355 ml), 5 onzas (148 ml) de vino o 1.5 onzas (44 ml) de bebidas destiladas.

La mayoría de las personas sanas pueden comer un huevo entero por día como parte de una dieta saludable para el corazón. Su dietista nutricionista registrado (*registered dietitian nutritionist*, RDN) le dirá si puede comer más o menos huevos y mantener la salud del corazón.

Consejos para elegir grasas saludables para el corazón

Elija proteínas magras y productos lácteos con bajo contenido graso para reducir el consumo de grasas saturadas.

- La grasa saturada suele encontrarse en las proteínas de origen animal y está asociada con determinados riesgos para la salud. La grasa saturada es además el factor principal del aumento de los niveles de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la dieta. De acuerdo con las investigaciones, limitar el consumo de grasa saturada reduce los niveles de colesterol no saludables. No coma más del 5 o 6 % del total de calorías diarias en forma de grasa saturada. Pida a su RDN que defina cuánta grasa saturada es adecuada en su caso.

- Hay muchos alimentos que no contienen grandes cantidades de grasas saturadas. Consumirlos en sustitución de los alimentos con altos niveles de grasas saturadas lo ayudará a limitar la grasa saturada que ingiere y a mejorar sus niveles de colesterol. También puede probar consumir más comidas a base de plantas o vegetarianas.

En lugar de...	Pruebe:
Leche entera, queso, yogur y helados hechos con leche entera	Leche al 1 %, al ½ % o descremada, queso magro, yogur descremado y helado con bajo contenido de grasa
Carne de res y de cerdo gorda y con vetas de grasa	Carne de res, cerdo o venado magras
Aves con piel	Aves sin piel
Mantequilla, margarina en barra	Productos para untar reducidos en grasa, batidos o líquidos
Aceite de coco, aceite de palma	Aceites vegetales líquidos: maíz, canola, oliva, soja y cártamo

Elija los alimentos que tengan grasas saludables para el corazón.

- Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son grasas no saturadas que podrían ayudar a bajar su nivel de colesterol en sangre si las usa como reemplazo de las grasas saturadas en su dieta.
- Pregunte a su RDN sobre un complemento dietético con esteroides y estanoles vegetales que le ayude a bajar su nivel de colesterol.
- La sustitución de las grasas saturadas por grasas no saturadas es buena para los niveles de colesterol. Pruebe con estos cambios sencillos:

En lugar de...	Pruebe:
Mantequilla, margarina en barra o manteca vegetal sólida	Productos para untar reducidos en grasa, batidos o líquidos
Carne de res, cerdo o ave con piel	Pescado, mariscos y carne de ave sin piel
Papas fritas, galletas, alimentos tipo <i>snacks</i>	Frutos secos y semillas crudas o sin sal, o mantequillas de frutos secos Hummus con verduras Aguacate en pan tostado
Aceite de coco, aceite de palma	Aceites vegetales líquidos: maíz, canola, oliva, soja y cártamo

Consejos para elegir carbohidratos saludables para el corazón

Consuma alimentos ricos en fibra viscosa (soluble)

- La fibra viscosa o soluble se encuentra en las paredes de las células vegetales. Esta fibra solo está presente en alimentos de origen vegetal; los alimentos de origen animal como la carne o los lácteos no contienen fibra. En el estómago, las fibras viscosas absorben el agua y se hinchan para formar una masa espesa similar a la gelatina. Esto ayuda a bajar el colesterol malo.
 - Entre las fuentes ricas de fibra viscosa se incluyen espárragos, coles de Bruselas, batatas, nabos, damascos, mangos, naranjas, legumbres, cebada, avena y salvado de avena.
- Coma al menos entre 5 y 10 gramos de fibra viscosa por día. A medida que aumente gradualmente el consumo de fibra, también aumentará la cantidad de agua que bebe. Esto ayudará a prevenir el estreñimiento.
- Si le cuesta llegar a esta meta, consulte a su RDN acerca de los laxantes con fibra. Elija complementos de fibra elaborados con fibra viscosa como cáscara de semilla de psilio o metilcelulosa para ayudar a bajar el nivel de colesterol malo.

Limite los carbohidratos refinados

- Hay tres tipos de carbohidratos: almidones, azúcares y fibra. Algunos carbohidratos existen naturalmente en los alimentos, como los almidones del arroz o del maíz o los azúcares de las frutas y la leche. Los carbohidratos refinados (alimentos con grandes cantidades de azúcares simples) pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Los altos niveles de triglicéridos están asociados con cardiopatías coronarias.
- Algunos ejemplos de alimentos con carbohidratos refinados son el azúcar de mesa, las golosinas y las bebidas endulzadas con azúcar agregado.

Consejos para reducir el sodio (sal)

Si bien el sodio es importante para que su cuerpo funcione, demasiado sodio puede ser perjudicial para las personas con presión arterial alta. Cuando el sodio y los líquidos se acumulan en los tejidos y en el torrente sanguíneo, su presión arterial aumenta. La presión arterial alta podría causar daño a otros órganos y aumentar su riesgo de sufrir una apoplejía.

Mantenga la ingesta de sal en 2300 miligramos o menos por día. Aunque tome una píldora para la presión arterial o un diurético para eliminar el líquido, sigue siendo importante consumir menos sal en su dieta. Pregunte a su RDN qué cantidad de sodio es adecuada para usted.

- Evite los alimentos procesados. Coma más alimentos frescos.
 - Las frutas y verduras frescas por naturaleza tienen bajo contenido de sodio, al igual que las verduras y frutas congeladas sin jugos ni salsas añadidas.
 - Las carnes frescas tienen menor contenido de sodio que los alimentos procesados, como p. ej. tocino, salchicha y perros calientes. Lea la etiqueta de información nutricional o pida a su carnicero que le ayude a buscar una carne fresca con bajo contenido de sodio.
- Coma menos sal, tanto en la mesa como al cocinar.
 - Una sola cucharadita de sal tienen 2300 mg de sodio.
 - No agregue sal a las recetas de pasta, cazuelas y sopas.
 - Pregunte a su RDN cómo preparar sus recetas favoritas sin sodio.
- Compre con inteligencia.
 - Busque paquetes de alimentos que digan “sin sal” o “libre de sodio”. Estos artículos contienen menos de 5 miligramos de sodio por porción.
 - Los productos que dicen “muy bajo nivel de sodio” contienen menos de 35 miligramos de sodio por porción.
 - Los productos que dicen “bajo nivel de sodio” contienen menos de 140 miligramos de sodio por porción.
 - Tenga cuidado con los productos etiquetados como “reducido en sal” o “reducido en sodio”. Estos podrían de todas formas tener altos contenidos de sodio. Revise la etiqueta de información nutricional.
- Agregue sabores a sus comidas sin agregar sodio.
 - Pruebe con jugo de limón, jugo de lima, jugo de fruta o vinagre.
 - Las hierbas deshidratadas o frescas añaden sabor. Pruebe con albahaca, laurel, eneldo, romero, perejil, salvia, mostaza seca, nuez moscada, tomillo y pimentón.
 - La pimienta, el pimiento rojo en escamas y la pimienta de cayena pueden agregar sabor picante a sus comidas sin agregar sodio. La salsa picante contiene sodio, pero si usa solo un par de gotas no agregará mucho.
- Compre una mezcla de condimentos sin sodio o prepare la suya en casa.

Consejos adicionales de estilo de vida

Alcance y mantenga un peso saludable.

- Hable con su RDN o con su médico sobre cuál es un peso saludable para usted.
- Fíjese metas para alcanzar y mantener ese peso.
- Para perder peso, reduzca su ingesta calórica y aumente su actividad física. Una pérdida de peso de 10 a 15 libras (4.5 a 7 kg) puede reducir el colesterol de las LDL en 5 miligramos por decilitro.

Participe en actividades físicas.

- Hable con su equipo de atención médica para averiguar qué tipo de actividad es mejor para usted. Arme un plan para hacer unos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días.

Alimentos que debe elegir o limitar

Grupo alimentario	Alimentos que debe elegir	Alimentos que debe limitar
Cereales	<p>Panes y cereales integrales, incluyendo trigo integral, cebada, centeno, trigo sarraceno, maíz, teff, quinua, mijo, amaranto, arroz integral o salvaje, sorgo y avena</p> <p>Pasta, en especial de trigo integral o de otros tipos de cereales integrales</p> <p>Arroz integral, quinua o arroz salvaje</p> <p>Galletas saladas, pan, panecillos y pitas integrales</p> <p>Pan casero con bicarbonato de sodio con contenido de sodio reducido</p>	<p>Panes o galletas con sal por arriba</p> <p>Cereales (calientes o fríos) con más de 300 mg de sodio por porción</p> <p>Panecillos, pan de maíz y otros panes “rápidos” preparados con bicarbonato de sodio</p> <p>Pan rallado o mezcla para relleno comprados en tiendas</p> <p>Productos de panadería con alto contenido graso como donas, panecillos, croissants, bollos daneses, tartas, galletas dulces</p> <p>Comidas de cocción instantánea a las que se les agrega agua caliente y se revuelve: papas, fideos, arroz, etc.</p> <p>Alimentos con almidón envasados: platos</p>

		<p>de fideos o arroz condimentados, mezcla para relleno, macarrones con queso listos para preparar</p> <p>Bocadillos hechos con aceites parcialmente hidrogenados incluyendo papas fritas y demás tipos de hojuelas, bocaditos de queso inflados, mezclas para aperitivo, galletas saladas comunes, palomitas de maíz con sabor a mantequilla</p>
Alimentos con proteínas	<p>Cortes magros de carne de res y de cerdo (lomo, pierna, pulpa, hamburguesa extra magra)</p> <p>Carne de ave sin piel</p> <p>Pescado</p> <p>Venado y demás carnes de caza</p> <p>Frijoles y arvejas deshidratados</p> <p>Frutos secos y mantequillas de frutos secos (sin sal)</p> <p>Semillas y mantequillas de semillas (sin sal)</p> <p>Alternativas a la carne elaboradas con soja o proteína vegetal texturizada</p> <p>Huevos (consulte la página 1)</p> <p>Claras de huevo o sustituto de huevo</p> <p>Fiambres elaborados con carne magra o proteína de soja</p>	<p>Cortes de carne con más grasa (costillas, chuleta con hueso [<i>t-bone steak</i>], hamburguesa común)</p> <p>Tocino, salchicha, perros calientes</p> <p>Fiambres como el salame o la mortadela, carnes procesadas, carnes curadas, carne en conserva (<i>corned beef</i>)</p> <p>Vísceras (hígado, sesos, mollejas de res [timo] y molleja de ave [una parte del estómago])</p> <p>Aves con piel</p> <p>Carne frita o ahumada de res, de ave y de pescado</p> <p>Legumbres, frutos secos y semillas o mantequillas de frutos secos o semillas con sal</p> <p>Alternativas a la carne con altos niveles de sodio (>300 mg por porción) o grasa saturada (>5 g por porción)</p>
Lácteos y alternativas a los lácteos	<p>Leche sin grasa (descremada), de bajo contenido graso o al 1 %</p> <p>Yogur o queso cottage descremados o con bajo contenido graso</p> <p>Queso magro o con bajo contenido graso</p> <p>Leche no láctea fortificada: de almendras, de anacardo, de arvejas y de soja</p>	<p>Leche entera, ^[1]leche al 2 %, leche fermentada</p> <p>Yogur o helado de leche entera</p> <p>Crema, <i>half & half</i> (mezcla de leche y crema)</p> <p>Queso crema</p> <p>Crema agria</p> <p>Queso</p>

Verduras	Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasa ni sal agregadas Aguacates	Verduras enlatadas o congeladas con sal, verduras frescas preparadas con sal, mantequilla, queso o salsa cremosa Verduras fritas Verduras encurtidas como aceitunas, pepinillos o chucrut
Frutas	Frutas frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas	Frutas fritas Frutas servidas con mantequilla o crema
Aceites	Aceites insaturados (maíz, oliva, maní, soja, girasol, canola) Margarinas blandas o líquidas y pastas de untar de aceite vegetal Aderezos para ensaladas hechos con grasas no saturadas	Mantequilla, margarina en barra o manteca vegetal Aceites parcialmente hidrogenados Aceites tropicales (coco, palma, palmiste)
Otros	Alimentos preparados o caseros, incluyendo sopas, cazuelas y ensaladas elaborados a partir de ingredientes recomendados y que contengan <600 mg de sodio. Aderezos con bajo contenido de sodio (kétchup, salsa barbacoa) Especias, hierbas, mezclas de condimentos y adobos sin sal Vinagre Jugo de limón o lima	Alimentos preparados, incluyendo sopas, cazuelas y ensaladas elaborados a partir de ingredientes recomendados y que contengan >600 mg de sodio. Comidas congeladas y acompañamientos preparados que tengan >600 mg de sodio Postres, golosinas y otros dulces azucarados o grasosos Sales: sal marina, sal <i>kosher</i> , sal de cebolla, sal de ajo y mezclas de condimentos con sal Saborizantes: cubos de caldo, kétchup, salsa barbacoa, salsa Worcestershire, salsa de soja, salsa estilo mexicano, salsa de pepinillos encurtidos (<i>relish</i>), salsa teriyaki

Ejemplo de plan de comidas

Use este formulario para crear un plan de comidas individualizado.

Comida	Menu
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: