

RECOMENDACIONES PARA PROMOCION DE LA SALUD. RECOMENDACIONES DIETETICAS CARDIOSALUDABLES

En la presentación de la enfermedad cardiovascular contribuyen numerosos factores. El objetivo último de la alimentación está en reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, a través de reducir cuantos más factores de riesgo mejor. La alimentación, dentro de un cambio del estilo de vida global, influye de modo muy significativo sobre todos los factores de riesgo cardiovascular modificables: dislipemia, hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y otros.

Los hábitos alimentarios en la población española durante los últimos años se están modificando sustancialmente, separándose de lo que resultaría ser la dieta tradicional mediterránea, para adquirir costumbres foráneas más propias de países anglosajones, circunstancia que se hace más evidente entre la población infantil y juvenil. De igual modo, la población española es más sedentaria, dedica más tiempo a ver la TV y a pasar más tiempo delante del ordenador, y dedica menos tiempo a la actividad física en tiempo de ocio. La obesidad y la diabetes mellitus se están incrementando a gran velocidad. Por todo ello, las recomendaciones para prevenir las enfermedades cardiovasculares deben incluir varios aspectos: modificar las pautas de alimentación, hacer ejercicio físico, abstención del tabaco y moderación de las calorías consumidas.

Como norma general debería promocionarse el consumo de la "dieta mediterránea":

- Ingerir más frutas, al menos 2-3 raciones al día, en las comidas principales.
- Aumentar la ingesta de verduras.
- Disminuir las carnes rojas: ternera, cordero y cerdo.
- Aumentar la ingesta de pescado y de aves.
- Consumo diario de 30 ml de aceite de oliva y 20 g de frutos secos.

Alimentación:

- Las grasas deben suponer el 30-35% de la **energía total consumida diariamente**, repartidas así: grasas saturadas menos del 10%, grasas poliinsaturadas entre el 7% y el 10%, y grasas monoinsaturadas entre el 15 y el 20%. Las grasas *trans* deberán ser menos del 2% de las grasas. El colesterol de la dieta no debe sobrepasar los 300 mg/día, preferiblemente 200 mg/día.
- Los hidratos de carbono serán el 45-50% de la energía. Los azúcares refinados: glucosa, sacarosa y fructosa no deben superar el 10% del Valor Calórico Total de la dieta.

- Las proteínas supondrán el 15% de la energía.
- Las grasas, incluyendo el colesterol, los hidratos de carbono y las proteínas son los nutrientes que aportan las calorías, por lo que se ajustarán para mantener el peso ideal.
- Se recomendará **reducir la ingesta de sal**, y suprimir la sal en la mesa en caso de individuos hipertensos: es suficiente eliminando el salero de mesa y no consumiendo alimentos muy ricos en sal (salazones, jamones, embutidos en general, pan y galletas con sal, patatas fritas, alimentos enlatados).
- El **alcohol no deberá sobrepasar** los 20-30 g/día de etanol en hombres, es decir, dos vasos pequeños de vino al día; y los 10-20 g/día de etanol en mujeres, es decir, un vaso pequeño de vino al día. En los jóvenes el alcohol no está indicado, al igual que en las personas abstemias.
- **Consumir pescado** (especialmente azul) al menos dos o tres veces por semana.
- **Disminuir las carnes rojas**; mejor las aves y el conejo a las carnes rojas.
- **Reducir los embutidos** y otros productos cárnicos no elaborados en casa (hamburguesas, salchichas, albóndigas).
- Usar el **aceite de oliva virgen** como la principal fuente culinaria.
- Consumir 5 raciones de **frutas y verduras** al día; y, a ser posible, que sean variadas.
- **Incluir las legumbres, los cereales integrales y las pastas integrales** en el consumo con una frecuencia de varias veces a la semana.
- Fomentar el consumo de **frutos secos, en cantidad moderada** ("un puñadito" al día o, al menos, dos veces por semana).
- Aumentar el aporte de **fibra** (a través de legumbres y cereales y pastas integrales).
- **Limitar** el consumo de alimentos precocinados, helados, bollería industrial, pastelería industrial, golosinas y dulces, snacks, refrescos azucarados, etc.
- Comprobar los ingredientes de los alimentos preparados, evitando los elaborados con grasas no recomendadas o no identificadas, por ejemplo, etiquetas donde conste "grasas vegetales" sin especificar más.
- Los **lácteos y derivados** son necesarios pero deben ser productos desnatados o semidesnatados.
- Los **huevos** no están prohibidos; 3 a la semana es un consumo correcto.
- Establecer un **horario de comidas, evitando comer a deshoras**.
- Si tiene **sed cálmela con agua** o utilice bebidas bajas en calorías. Se calcula que un adulto debe consumir mínimo 4 vasos de agua pura al día.
- **Evitar las salsas como mayonesa**, y para aliñar emplear limón, vinagre o aceite de oliva.
- En pacientes hipertensos con sobrepeso u obesidad es aconsejable la **restricción calórica (dieta hipocalórica)**:

- Eliminar alimentos de alto contenido calórico: dulces, cremas, pasteles, helados, bollería industrial y galletas en general, salsas, chucherías y otros tentempiés.
- Reducir la grasas, sobre todo las saturadas (embutidos, carnes grasas, quesos grasos o curados, nata o leche entera). Evitar leche de coco, palma o palmiste (presentes en muchos alimentos elaborados industrialmente), margarinas sólidas y semisólidas. Proporcionar aceite de oliva entre 30 a 40 ml al día.
- Aumentar alimentos ricos en fibra y bajo índice glucídico (verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales preferentemente integrales).

Ejercicio físico

- La actividad física, practicada de forma regular y con intensidad moderada, es un elemento fundamental para equilibrar el balance energético y mantener el peso.
- Se recomienda que se individualice la cantidad y el tipo de ejercicios en función de la edad, entrenamiento previo y preferencias personales. A modo ilustrativo, para que sea eficaz el ejercicio, se necesita caminar a paso vivo de 30 a 45 minutos al día 5 días a la semana. Para aquellas personas con discapacidad física se puede aconsejar realizar movimientos en las extremidades y tronco suaves desde la posición sentado o en decúbito supino, para mantener el tono muscular y disminuir la sarcopenia.

Tabaco

- Dejar de fumar debe ser uno de los objetivos para mejorar la salud cardiovascular de los individuos.