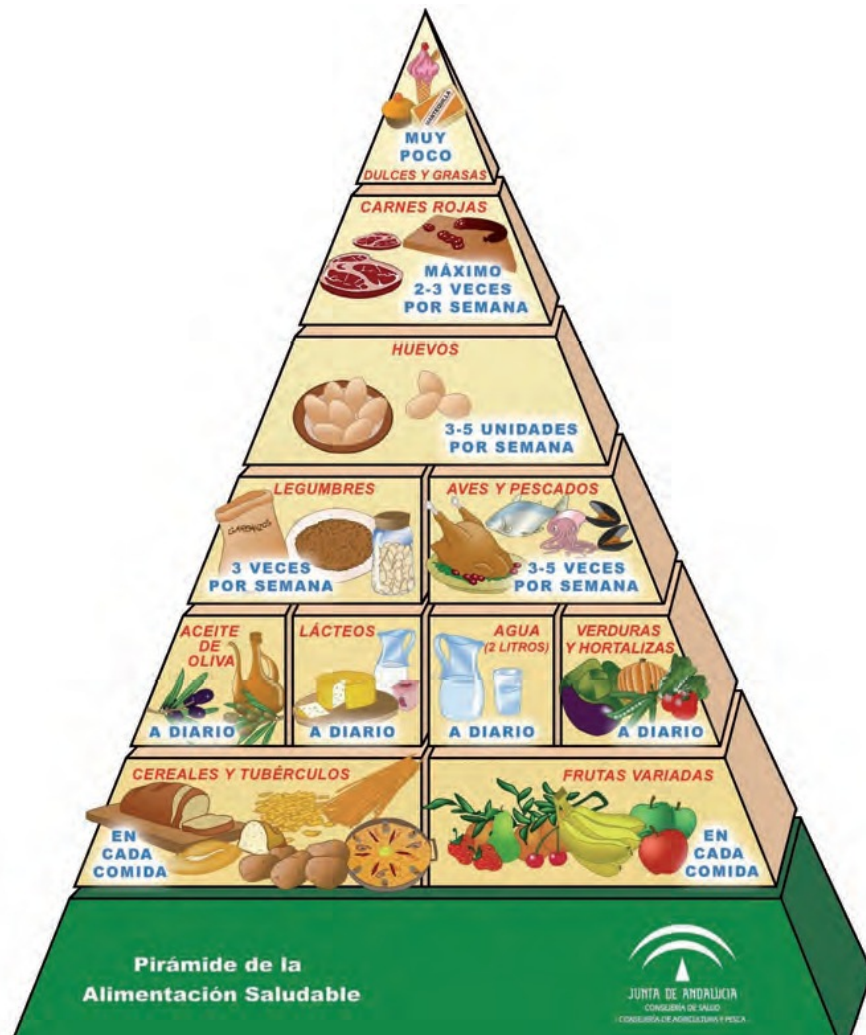


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

TÉCNICAS DE PREPARACIÓN CULINARIAS

Existe una clara relación entre alimentación y enfermedad cardiovascular.

En la insuficiencia cardiaca el papel de la alimentación es determinante para mejorar la sintomatología y el estado de salud mediante el control de: los líquidos, la sal, las grasas saturadas y el colesterol.



Hospital Regional de Málaga-Hospital Virgen de la Victoria

Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce

Algunas técnicas culinarias permiten mantener el sabor de los alimentos sin necesidad de agregar sal.

Cocinar al vapor: Mantiene el sabor de verduras y pescados.

Papillote: los alimentos se cocinan “envueltos” en papel o recipientes de silicona, en el horno o Microondas. Se puede cocinar fácilmente pescado, pollo, patatas y verduras.

Horno: adecuado para piezas grandes enteras, hortalizas y patatas. Se necesita ir remojando el alimento para que no se quede reseco.

Microondas: para el uso de piezas pequeñas y troceadas, es rápido y similar al vapor.

Hervido: introducir los alimentos en líquido y llevarlos a ebullición.

A la Plancha: utilice sartén antiadherente bien caliente, cocine sin grasa y añada un pequeño chorrito de aceite de oliva en el plato, no pinche la pieza ya que perdería su jugo.

En cazuela: utilice poca grasa, en cocciones largas la concentración de líquido potencia el sabor.

En Crudo: ensaladas, gazpachos, carpaccios son opciones excelentes controlando los aliños y la cantidad de aceite.

Los alimentos frescos congelados no contienen generalmente sal añadida.

Pueden fabricar pastillas de caldo, a partir de la elaboración propia de un caldo casero hecho sin sal ni huesos salados, retirando la grasa de la superficie una vez enfriado y congelando una bolsa de cubitos desechable, utilizándolos para enriquecer o saborizar cualquier plato.