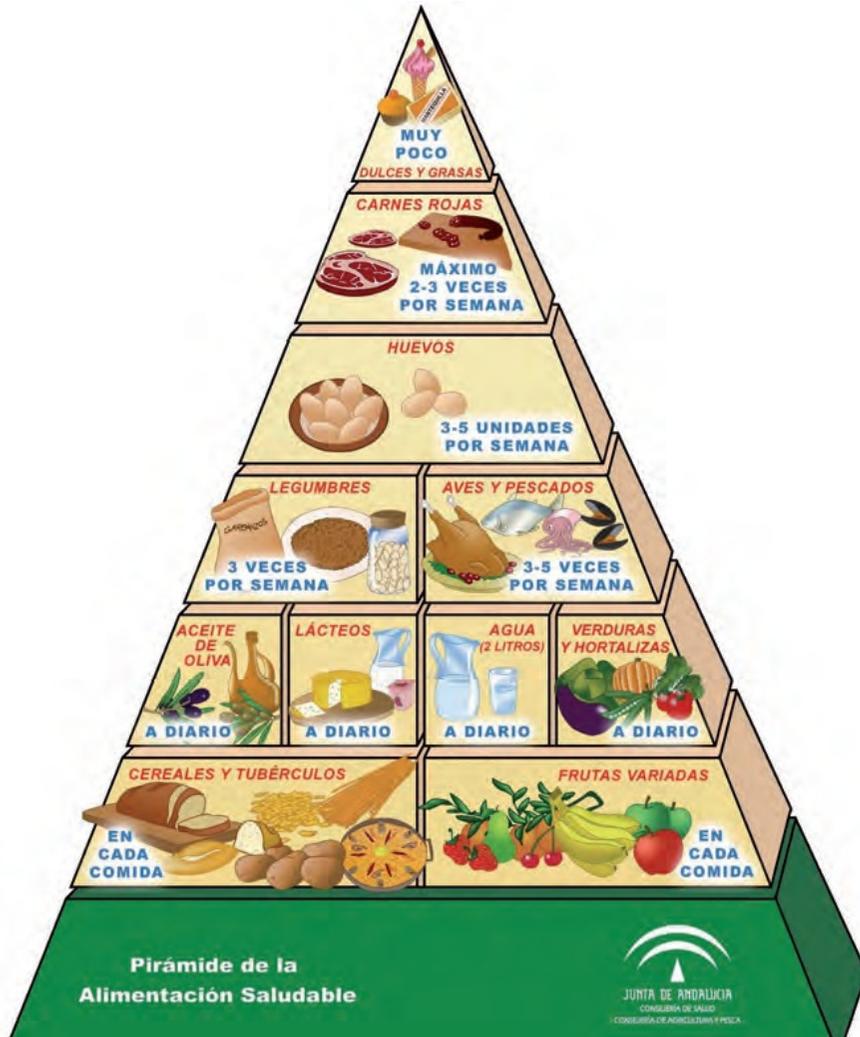


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

CONTROL DE LAS GRASAS SATURADAS Y EL COLESTEROL

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

Las grasas son necesarias para el funcionamiento de nuestro organismo, las encontramos en la mayoría de los alimentos en diferente proporción y con diferente presentación. Distinguimos tres tipos de grasas:

-Grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva.

-Grasas poliinsaturadas como la del pescado azul o los frutos secos.

-Grasas saturadas como la de origen animal, leche, huevos, carnes.

El colesterol es un tipo de grasa que tenemos en la sangre. Se fabrica a partir de las grasas que consumimos y en nuestro cuerpo participa en la formación de células y tejidos. Si comemos gran cantidad de grasas saturadas, aumenta su nivel en sangre depositándose en el interior de las arterias, bloqueando con el tiempo el flujo de la sangre, pudiendo ocasionar graves problemas con ello.

Consuma alimentos que le ayuden a controlar las grasas saturadas y el colesterol como son:

- Los pescados, preferentemente consúmalo cuatro veces o más a la semana, de ellas si puede dos veces pescado azul, frente a la ingesta de carne.

- Coma carne blanca: pollo, pavo, conejo o lomo de cerdo.

- Tome alimentos ricos en fibra: frutas, verduras legumbres, pan integral... ayudan a bajar el colesterol.

- Solo de forma puntual, en poca cantidad consuma embutidos y vísceras. El jamón y el lomo embuchado son los que contienen niveles menores de grasa.

- En la yema de huevo está la grasa y el colesterol, limite su uso a dos semanales.

- Tome los productos lácteos desnatados: leche, quesos frescos, yogures. Si cocina flanes, bechamel, utilice lácteos desnatados.

- Las margarinas que consuma no deben de tener grasas hidrolizadas.

- Limite el uso de bollería, pastelería y productos industriales ya que son ricos en grasas saturadas.