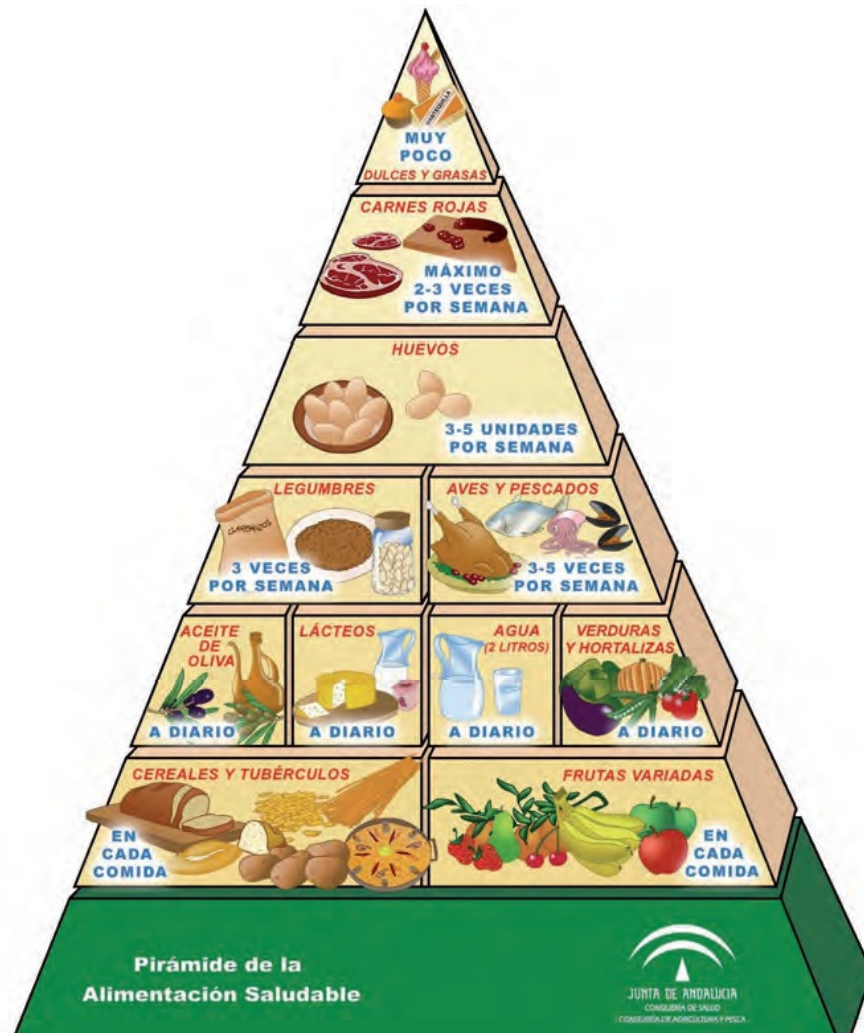


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

CONTROL DE LA SAL

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

En la Insuficiencia Cardíaca el organismo retiene sal y agua (que provoca acumulación de líquidos) y el corazón tiene que trabajar más (bombeando). La sal hace que el cuerpo retenga agua y acumule líquidos.

Nuestro organismo necesita pequeñas cantidades de sal y la mayoría de los alimentos la contienen, así que no es necesario tomar un aporte extra.

- No añada sal al cocinar, ni ponga el salero en la mesa.
- Evite los alimentos con alto contenido en sal o con sal escondida como son:
 - Sal de hierbas, de ajo etc..
- Quesos, embutidos
- Refrescos y Aguas con gas
- Pastillas de caldo
- Comidas precocinadas
- Bollería Industrial
- Aceitunas y encurtidos
- Salsas Industriales
- Salazones (anchoas, bacalaos)
- Conservas y enlatados
- Pan (tomar pan sin sal)
- Aperitivos salados (patas chips, fritas, frutos secos...)

LOS CONDIMENTOS

Puede utilizar condimentos en sustitución de la sal:

- Aceite con sabores: Ajos, pimienta, guindilla
- Ajos y puerros, en salsas, guisos
- Albahaca en salsa de tomate y pastas
- Azafrán en paellas, sopa de pescado, patatas y arroces
- Canela en verduras, carnes y salsas
- Cebolla y cebolletas en casi todos los platos
- Cebollino en ensaladas, salsas y pescado
- Clavo, pimienta, en caldos, salsas, adobos y escabeches
- Comino en adobos, aliños y gazpachos
- Hierbabuena en ensaladas, postres e infusiones.
- Laurel en legumbres, caldos, adobos, y escabeches
- Limón, vinagre en pescados, escabeches, y marinados
- Mostaza en Grano o Dijon en Carnes, patatas, vinagretas
- Nuez Moscada en bechamel
- Pimentón en patatas, verduras, pescados y carnes
- Romero, tomillo, perejil en salsas, carnes y arroces