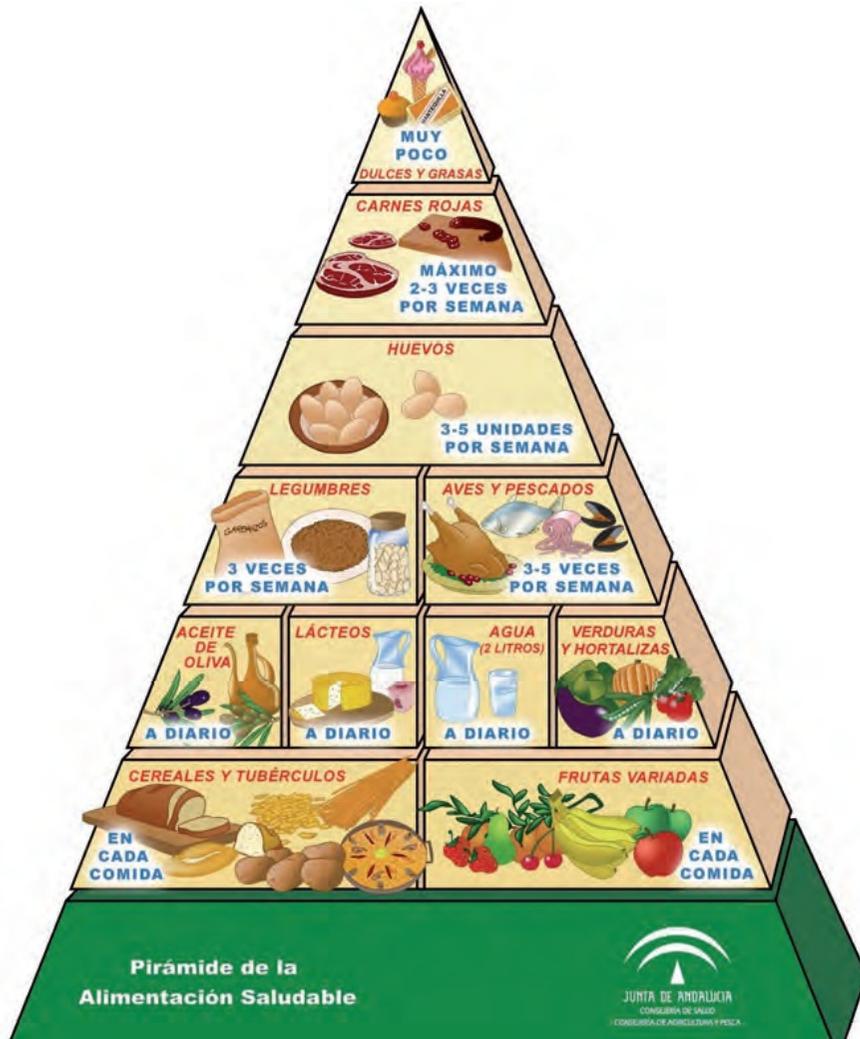


ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Existe una clara relación entre alimentación y enfermedad cardiovascular.

Es por ello que le aconsejamos lea este documento, que le puede servir de asesoramiento y ayuda.



Hospital Regional de Málaga-Hospital Virgen de la Victoria

Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce

Mantenga su peso ideal:

Procure pesarse a diario: en el mismo peso, a la misma hora, preferentemente por la mañana, antes de comer o beber, con la misma ropa.

Anote en un registro diariamente su peso. Informe a los profesionales sanitarios cualquier cambio importante llamativo en su peso: aumento de 1 kilo por día o 3 kilos por semana.

No consuma alimentos ricos en grasa saturadas:

Leche entera y derivados de ésta, yema de huevo, carnes rojas grasas, fritos y embutidos.

Elevan la cantidad de colesterol en sangre y favorecen la aparición de enfermedades como el infarto de miocardio o la Insuficiencia Cardíaca, estos alimentos ricos en grasas, contienen muchas calorías y contribuyen al aumento de peso.

La dieta mediterránea, contribuye a conseguir una alimentación equilibrada, siga estas recomendaciones:

- Consuma una gran variabilidad de alimentos: cuanto más variada sea la alimentación menor será la posibilidad de que se tomen cantidades perjudiciales.
- Utilice productos vegetales: frutas, verduras, cereales, féculas y legumbres.
- Consuma aceite de oliva cuando cocine, evite otro tipo de grasa. No lo utilice en exceso.
- Todos los productos lácteos deben de ser desnatados.
- Consuma de forma habitual pescado.
- Consuma preferentemente carne de ave sin piel frente a otro tipo de carnes.
- Es muy importante evitar tomar sal.
- Utilice limón, hierbas aromáticas, ajo, cebolla para conseguir saborizar las comidas.
- Controle la cantidad de líquido que tome y evite las bebidas carbonadas.