



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO

GUIA DE RECOMENDACIÓN AL PACIENTE

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

SEXTRO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 30 DE JULIO 2020



NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

• OBJETIVOS DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

- En personas que ya tienen un riesgo bajo, ayudar a mantenerlo o bien reducirlo si éste es alto.
- Conseguir el perfil cardiosaludable de las personas
- Promover hábitos para una alimentación saludable.
- Fomentar la actividad física y disminuir el sedentarismo
- Permanecer en un IMC < 25 kg/m² y evitar la obesidad abdominal.
- Cifras de Presión Arterial menores de 140/90 mmHg.
- Cifras de colesterol total en sangre menores de 200 mg/dl
- Cifras de LDLc (colesterol malo) menores de 130 mg/dl
- Cifras de glucemia < 110 mg/dl



• OBJETIVOS DE LAS GUÍAS

- Los principales objetivos es prevenir las complicaciones de salud cardíaca por falta de conocimientos , es por eso que esta herramienta busca aportar ideas de como llevar una alimentación para prevenir enfermedades cardiovasculares y controlar complicaciones si existe presencia de una patología cardíaca, conducir al paciente a tener un estilo de vida saludable por medio de una alimentación controlada, variada, completa y que reconozca los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento s cardiovascular y evite relacionarse con un consumo alto de alimentos nocivos para la salud.
- Determinar medidas alternativas con relación a su estilo de vida y economía a la hora de elegir ciertos alimentos.
- Conducir técnicas de preparación de la dieta para evitar que la alimentación sea desagradable.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- **Dieta variada**, completa con cereales complejos, verduras y frutas enteras con mayor aporte de fibra soluble.

- **Recuperación** de un peso saludable con una dieta adecuada cuando exista exceso de peso.

- Sustituir la leche entera por leche desnatada o leche de soja enriquecida con calcio. Los quesos frescos limitar los grasos o curados.

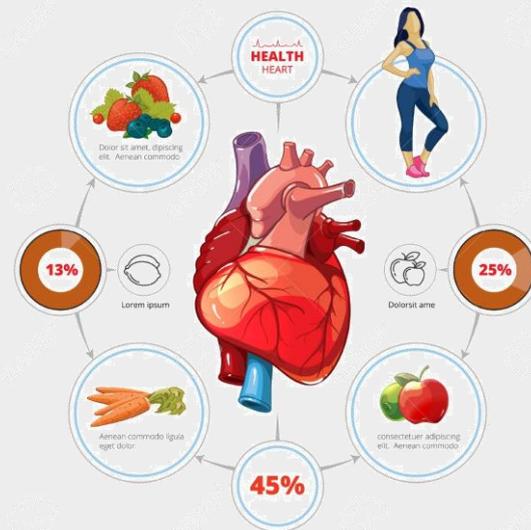
- **Disminución** del consumo de carnes rojas, y derivados (helados, nata, mantequilla, yogures enteros, quesos grasos).

- **Consumo** preferentemente de aceite de oliva, canola, evitando los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados.

- **Consumo** frecuente de pescado blanco y en especial azul (sardina, trucha, atún, Salmón)
- Evitar el consumo de alcohol.

- **Abandonar** el tabaco y evitar consumir alcohol, drogas y bebidas energizantes.

- **Hacer** ejercicio físico de forma regular
Ideal: ≥ 60 min de actividad física moderada a vigorosa por día
Intermedia: 1 a 59 min de actividad física moderada a vigorosa por día
Insuficiente: cero actividad física.



PUNTOS CLAVES

Las grasas nunca deben sobrepasar el 30% del total. Esto no se aplica a cada comida, sino al conjunto de alimentos que tomas a lo largo de una semana.

Limitar el consumo fuera y dentro del hogar de alimentos con más de 5 ingredientes en su etiqueta.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- La dieta mediterránea tiene efecto protector, mantiene una ingesta entre los ácidos grasos omega-3 y omega-6. No incluye mucha carnes, hace énfasis en los granos enteros, frutas y verduras frescas, pescado, aceite de oliva, ajo y vino.
- Un consumo adecuado de frutas y verduras (cinco raciones/día), de pescado (40- 60 g/día), de pescado azul (dos raciones/semana), el consumo frecuente de frutos secos (no salados ni fritos)
- Reduzca a dos o menos veces a la semana el consumo de carnes rojas o embutidos y elija aves , carnes blancas y jamón de pavo.
- Se recomienda ingerir una cantidad de fibra superior a 25 g/día, alcanzando si es posible los 30 g/día. Por cada 5-10 g debido que reduce 10% la concentración de LDLc.
- limitación de la cantidad de sal y el control de la ingesta de líquidos en los alimentos.
- Es importante que las personas que padecen insuficiencia cardiaca limiten su consumo de sodio a menos de 2.000 mg al día (una cucharadita de sal de mesa = 2.000 mg de sodio).
- En la práctica se recomienda una restricción de liquido a 1,5-2 l/día en la IC avanzada
- Moderar la ingesta de huevos a 2-3 a la semana, de forma práctica, se pueden sustituir las yemas por claras.
- Mantenga un consumo moderado de cereales refinados (pan, pasta y arroz no integrales).
- Usar aceites (oliva o canola),frutos secos (nueces , almendras o avellanas) consumo de aguacate
- Consumir vegetales en especial de hojas verdes para el aporte de vitaminas K , verduras rojas , naranjas por el aporte de vit A.
- Consumir proteína de origen vegetal.
- Mantener un consumo de cereales complejos , como avena, tortilla , pan de caja , maíz entre otros .

- El consumo de 50 a 113 g (1/2 a 1 taza) de nueces al día con dieta baja en grasa saturada puede reducir el colesterol.
- Consumir alimentos ricos en magnesio son espinacas, quínoa, almendras , cacahuetes, chocolate negro y aguacate.
- Consumir alimentos con potasio en especial frutas como papaya, naranja , mango, pasas ciruelas , verduras como tomate , acelgas.
- Consumir alimentos con vitamina B por la deficiencia de esta en las ECV proveniente de alimentos origen animal
- Consumir alimentos con antioxidantes , como el vino, te aceite de oliva, cacao y frutos rojos.



- Alimentos proteicos: carnes : consumir preferentemente piezas magras o no excesivamente ricas en grasas.
- Embutidos: moderar el consumo. Pescados: consumir pescado (el menos graso) con clara preferencia respecto a las carnes.



Huevos: no sobrepasar el consumo de tres huevos a la semana.
Legumbres: deben limitarse en función de la reducción que exige la enfermedad.

- Aceites y grasas: restringir la cantidad de grasas y mantener el consumo de aceite de oliva virgen y de grasa de pescado.
- Cereales: Consumir preferentemente variedades integrales que conservan la capa externa del grano del cereal, denominada salvado.
- Pastelería, bollería y heladería: evitar su consumo o que este sea muy moderado, Sustituir el azúcar por edulcorantes no calóricos.



- Frutas, verduras y hortalizas: con mayor preferencia con antioxidantes como isoflavonas , Fito componentes, esteroles , minerales K, Ca, mg. y vitaminas A,E,C y B aunque deben evitarse aquellas ricas en carbohidratos .
- Bebidas alcohólicas: no se recomiendan



- Se puede utilizar suplementos dietéticos que contienen fibra soluble de forma natural son (avena, manzanas) o derivados (cutícula de semillas de Plantago o Psyllium) son eficaces y seguros para la disminución del colesterol.



• **UTILIZAR TÉCNICAS CULINARIAS QUE NO APORTEN GRASA O QUE LO HAGAN EN POCA CANTIDAD:**

- Cocción en agua (hervido, vapor, escalfado), al horno , a la plancha, a la brasa o a la parrilla.
- Como grasa de adición utilizar aceite de oliva o aderezo con aguacate y semillas .
- Limitar el consumo de alimentos transformados sobre todo los fritos, rebozados, empanizados, capeados
- Utilizar moderadamente las frituras, los rebozados, , guisos y estofados.
- Sustituir condimentos altos en sodio por hierbas y especias, albaca, laurel, tomillo, pimienta, canela oregano y ajo

APORTACIONES SOBRE LOS NUTRIENTES CON MAYOR PRIORIDAD EN LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

ÁCIDOS GRASOS MONO INSATURADOS

El único ácido graso monoinsaturado como ácido oleico, presente en el aceite de oliva, aceite de canola y en frutos secos, reducen los niveles de colesterol como las enfermedades coronarias.



LOS FLAVONOIDES

son compuestos que protegen al corazón y se asocia a su función antioxidante.

Están presentes en diversos alimentos vegetales, como el té, el ajo, cebolla, fresas, manzanas y el vino tinto.

FIBRA

La fibra soluble presente en frutas y verduras como manzana, pera, papaya, jícama, nopal, disminuye el riesgo de cardiopatía coronaria de ECV. Y los niveles de LDLc.

FOLATOS

Son alimentos con alto contenido de ácido fólico como cereales, soja, las espinacas y los frutos secos como el cacahuate y las almendras. Entre las carnes podemos identificar el hígado de pollo, la ternera, el cordero y el cerdo. reduciría el riesgo de cardiopatía y el de accidente cerebrovascular.



SODIO

es uno de los principales factores de riesgo de la cardiopatía coronaria y de los accidentes cerebrovasculares

POTASIO

Los niveles recomendados de frutas y verduras garantizan una ingesta suficiente de potasio.

PASOS PARA LEER UNA ETIQUETA

- 1**  **BUSCA LA ETIQUETA EN EL PRODUCTO**
- 2**  **FÍJATE EN LAS PORCIONES.**
En la mayoría de los casos la etiqueta no se refiere a todo el envase.
- 3**  **LEE LA LISTA DE INGREDIENTES**
Los ingredientes se ponen en orden de mayor a menor según lo contenido en el alimento.
- 4**  **CHECA PORCENTAJES**
La etiqueta habla de dieta de 2000 Kcal. Una dieta de 2000 Kcal no es ideal para todos.
- 5**  **FÍJATE EN LOS CARBOHIDRATOS**
Tanto la fibra como el azúcar son parte de este grupo.
- 6**  **CHECA EL COLESTEROL Y EL SODIO**
Un alimento bajo en colesterol tiene menos de 20 mg por porción.
El producto es bajo en sodio si tiene menos de 140 mg por porción.

