

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA

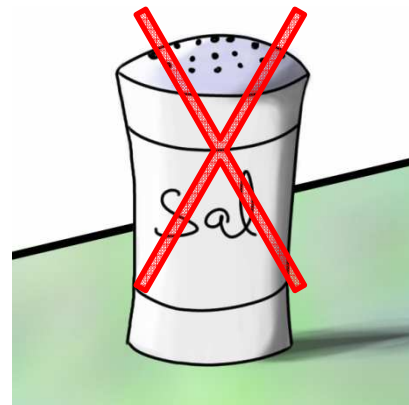


Controle el consumo de líquidos en su dieta. Salvo indicación de su médico **no tome más de 1,5 litros de líquido en total al día** (en meses de verano puede incrementar a 2 litros).

No añada sal a las comidas.

Los siguientes alimentos **no se recomiendan** por su alto contenido en sal:

- Sal de cocina y mesa, sal yodada, sal marina, sal de apio.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas. Pescados ahumados y secados, caviar.
- Embutidos en general. Quesos en general (se permiten los quesos frescos).
- Pan y biscotes con sal (excepto cantidades menores de 50 g).
- Aceitunas.
- Sopa de sobre, purés instantáneos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Pastelería industrial.
- Mantequilla salada, margarina **con sal**.
- Agua con gas, bebidas gaseosas en general.
- Condimentos salados, aliños para ensalada (**que contienen sal**), mostazas, pepinillos, conservas en vinagre, ketchup, ablandadores de carne.
- Conservas en general.
- Congelados: filetes de pescado, guisantes, limas, verduras congelados o cualquier verdura congelada a la que se ha **añadido sal**.
- Suero de leche, cereales secos excepto el arroz hinchado, el trigo hinchado y las tiras de trigo, harina y granos de avena instantáneos.
- Marisco excepto las ostras.
- Cualquier alimento que contenga **bicarbonato sódico**: galletas, pan de maíz, panecillos, pasteles, tartas, harina "que sube sola".
- No más de dos tazas de leche al día.



Puede condimentar sus comidas con: vinagre, limón, ajo, cebolla, cebolletas, puerros, pimienta, pimentón, curry, azafrán, canela, mostaza sin sal, albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, perejil, romero, tomillo...