

GUÍA DE DIETAS ALIMENTARIAS CARDIOSALUDABLES

Uno de los pilares fundamentales del tratamiento de las enfermedades cardiacas es una dieta adecuada, llamada **dieta cardiosaludable** y tiene tanta importancia como los propios medicamentos que el médico prescribe. No se trata de seguir un régimen estricto, sino de prestar atención a unas cuantas normas básicas:

- REDUCIR LA INGESTA DE SAL.
- EVITAR LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (SATURADAS).
- EVITAR LOS ALIMENTOS INDUSTRIALES.
- LIMITAR LA CANTIDAD DE CALORIAS INGERIDAS.
- MODERAR EL CONSUMO DE ALCOHOL.
- AUMENTAR LA INGESTA DE ALIMENTOS RICOS EN FIBRA.
- AUMENTAR LOS ALIMENTOS CON GRASAS “BUENAS” (INSATURADAS), como el aceite de oliva, el pescado azul y los frutos secos.
- BEBER ABUNDANTE AGUA (**SALVO LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDIACA**), QUE DEBERÁN SEGUIR LAS INDICACIONES DE SU MÉDICO EN CUANTO A LA CANTIDAD DE LÍQUIDO QUE PUEDEN TOMAR).
- EVITAR LOS ALIMENTOS FRITOS. SE RECOMIENDA COCINAR A LA PLANCHA, ASADO O HERVIDO.
- PARA COCINAR, USAR SIEMPRE ACEITE DE OLIVA VIRGEN.
- RETIRAR LA GRASA VISIBLE DE LA CARNE ANTES DE COCINARLA Y LA PIEL A LAS AVES.

Seguir estas normas, junto con otros hábitos saludables, como mantener el peso adecuado, hacer ejercicio suave a diario, **NO FUMAR** y hacer caso a las recomendaciones de su médico le ayudará a mantener su corazón en buena forma.



Alimentos a evitar:

- SAL** (Es el mayor enemigo de nuestra tensión arterial).
- Bebidas alcohólicas (deben limitarse a 1 vasito de vino tinto o cerveza al día, con la comida).
- Bebidas refrescantes.
- Cerdo y sus derivados (tocino, embutidos, etc).
- Manteca y alimentos que la contengan.
- Cordero.
- Leche entera y derivados (mantequilla, nata, helados y postres lácteos no desnatados).
- Margarinas (aunque digan que son vegetales)
- Alimentos que contengan mucha yema de huevo (mahonesa, dulces y postres).
- Bollería (croissants, napolitanas, hojaldre, etc).
- Chocolate y golosinas.
- Comida precocinada y alimentos industriales (contienen gran cantidad de sal y grasas hidrogenadas).

Alimentos que se pueden consumir con moderación:

- Ternera.
- Conejo.
- Leche desnatada y derivados.
- Huevo entero.
- Mariscos (mejor los de concha o moluscos que los de caparazón o crustáceos).
- Frutos secos.
- Café (mejor descafeinado) y té.
- Pan blanco.
- Pasta.

Alimentos recomendados:

- Aceite de oliva virgen.
- Pescado (si es azul, mejor).
- Aves (pollo, pavo, etc. **sin piel**).
- Verduras y hortalizas.
- Fruta.
- Pan integral.
- Cereales y pasta integral.
- Legumbres.



EJEMPLOS DE DIETAS CARDIOSALUDABLES.

Lunes

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, tostadas de pan integral con aceite de oliva, y 1 zumo de naranja.
- Comida:** Guiso de lentejas con carne magra de ternera, ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pepino, y 1 manzana de postre.
- Merienda:** 1 yogur natural con cereales.
- Cena:** Espinacas con patatas, sardinas con tomate natural, y 1 yogur natural.

Martes

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, cereales, y 1 kiwi.
- Comida:** Macarrones con bonito y salsa de tomate, ensalada de la huerta, y 1 plátano.
- Merienda:** 1 bocadillo pequeño de jamón serrano, y 1 zumo de naranja.
- Cena:** Coliflor con patata, pechuga de pollo con champiñones, y 1 cuajada.

Miércoles

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, pan tostado con aceite de oliva y 1 naranja.
- Comida:** Arroz a la cubana, ensalada tropical, y 1 pera.
- Merienda:** Yogur natural con fresas.
- Cena:** Sopa de verduras, mero al horno y 1 trozo de queso fresco.

Jueves

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, pan con aceite de oliva y tomate natural, y 1 zumo de frutas.
- Comida:** Judías verdes, lasaña de berenjena, y 1 yogur natural.
- Merienda:** Requesón con miel.
- Cena:** Ensaladilla rusa, calamares a la romana con tomate al horno y orégano, y 1 manzana.

Viernes

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatado, galletas con mermelada, y 1 plátano.
- Comida:** Paella de verduras y pollo, ensalada campera, y 1 flan.
- Merienda:** 1 yogur natural con nueces.
- Cena:** Puré de calabacín, croquetas de bacalao con maíz dulce, y 2 kiwis.

Sábado

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, pan integral con aceite de oliva, y 1 zumo de naranja natural.
- Comida:** Cocido desgrasado, ensalada mixta, y fresas.
- Merienda:** Café con leche desnatada, y galletas.
- Cena:** Guisantes con jamón, pez espada con puré de patatas, y 1 yogur natural.

Domingo

- Desayuno:** 1 vaso de leche desnatada, 1 trozo de bizcocho de yogur, y 1 zumo de frutas.
- Comida:** Berenjena y calabacín rebozados con jamón y queso, ensalada de pasta, y 1 pera.
- Merienda:** Bocadillo pequeño de queso fresco con membrillo.
- Cena:** Crepe de puerro y maíz dulce, ensalada de escarola, canónigos y tomates y 1 natilla.



Lunes

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva y tomate natural. 1 zumo de naranja.

Comida: Arroz con calamares en su tinta. Ensalada mixta. Plátano.

Merienda: Yogur desnatado con cereales.

Cena: Acelgas con patata y zanahoria. Pavo al horno con pimientos. 1 kiwi.

Martes

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Cereales integrales. 1 manzana.

Comida: Macarrones con atún al natural. Tomates al horno. Queso desnatado con miel. **Merienda:** 1 macedonia de frutas.

Cena: Crema de puerros. Pechuga de pollo con guisantes y zanahoria. 1 naranja.

Miércoles

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Pan integral con mermelada. 1 pera.

Comida: Sopa de cocido. Cocido (sin morcilla ni chorizo). 2 mandarinas.

Merienda: 1 yogur desnatado con frutos secos.

Cena: Repollo con patata. Pez espada con lechuga. Uvas.

Jueves

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Tostadas con queso fresco. 1 zumo de frutas. **Comida:** Patatas con bacalao. Cogollos de Tudela. 1 yogur desnatado.

Merienda: Pan integral con jamón cocido.

Cena: Puré de calabacín. Conejo en salsa. 1 plátano.

Viernes

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Cereales integrales. 1 zumo de naranja. **Comida:** Guisantes con jamón. Albóndigas vegetales. 1 manzana.

Merienda: Queso desnatado con membrillo.

Cena: Revuelto de champiñones y gambas. Canónigos con maíz dulce. 2 mandarinas.

Sábado

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. Pan con aceite de oliva. 1 kiwi.

Comida: Paella de verduras. Pimientos asados. 1 piña en almíbar.

Merienda: Naranja troceada con azúcar y canela.

Cena: Sepia a la plancha con limón. Ensalada templada. 1 yogur desnatado.

Domingo

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada. 1 magdalena casera. 1 zumo de naranja. **Comida:** Salmón a la plancha con puré de patatas. Queso desnatado con miel. **Merienda:** Macedonia de frutas.

Cena: Sopa de verdura. Merluza o pescadilla en salsa verde. 1 puñado de frutos secos.