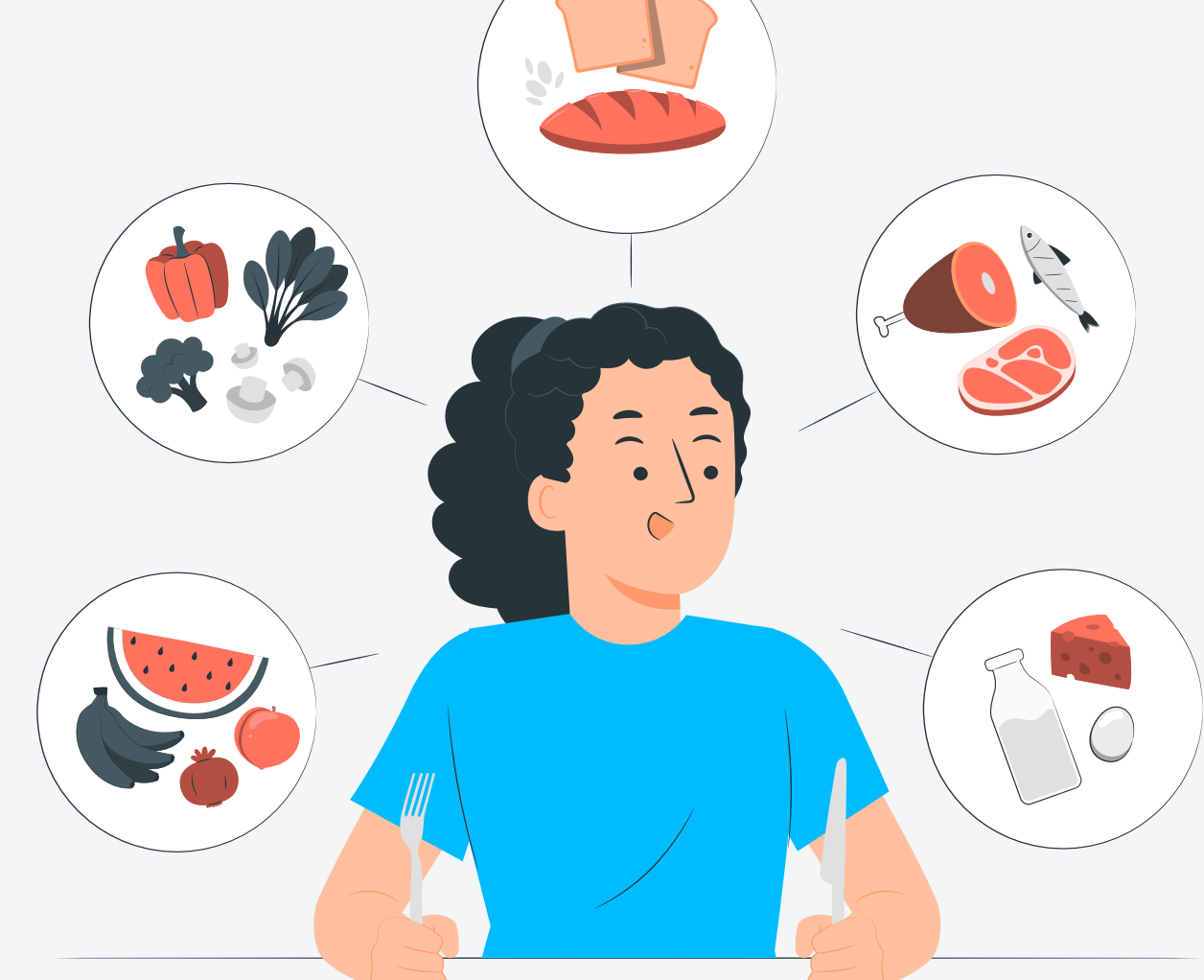
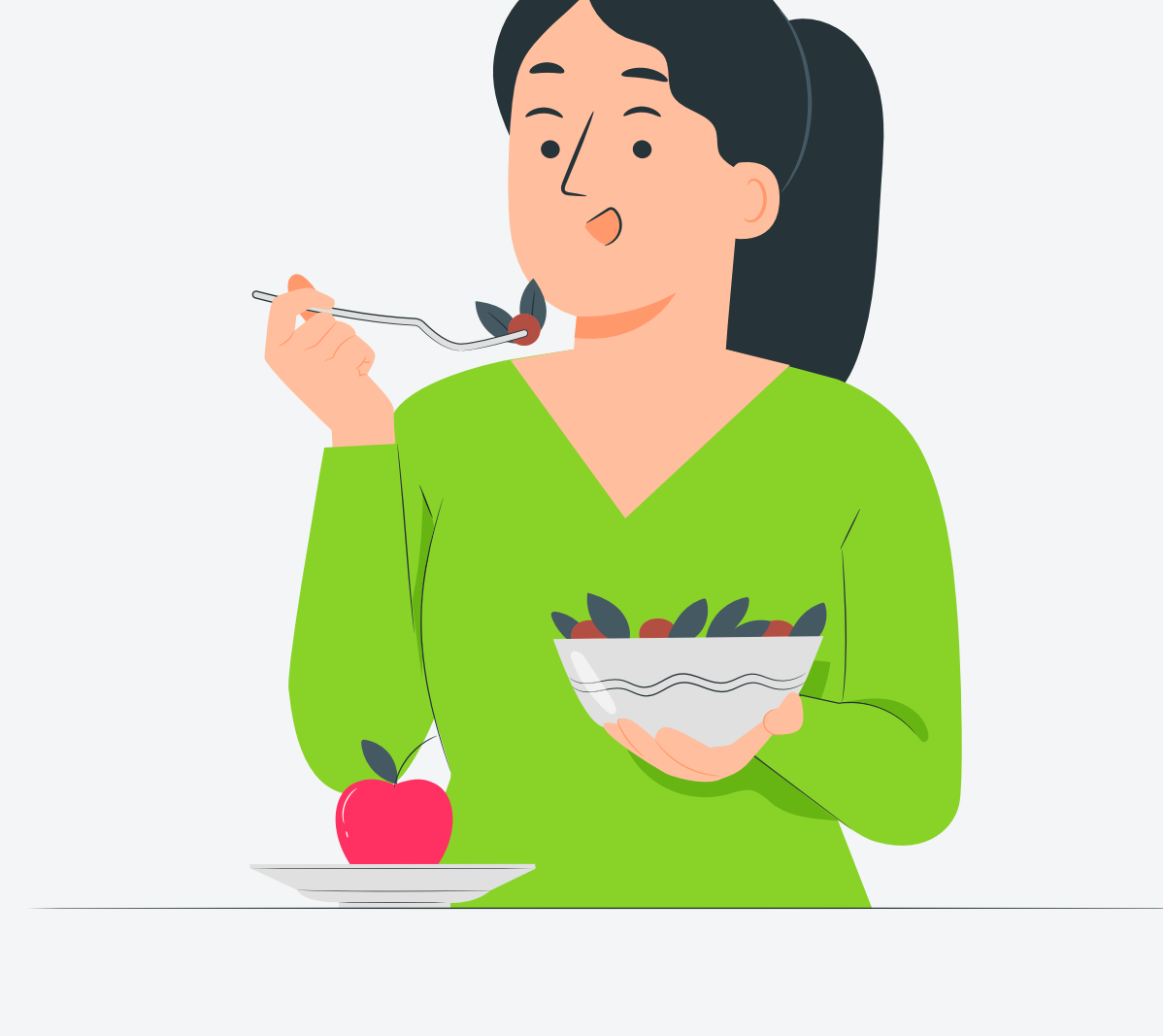
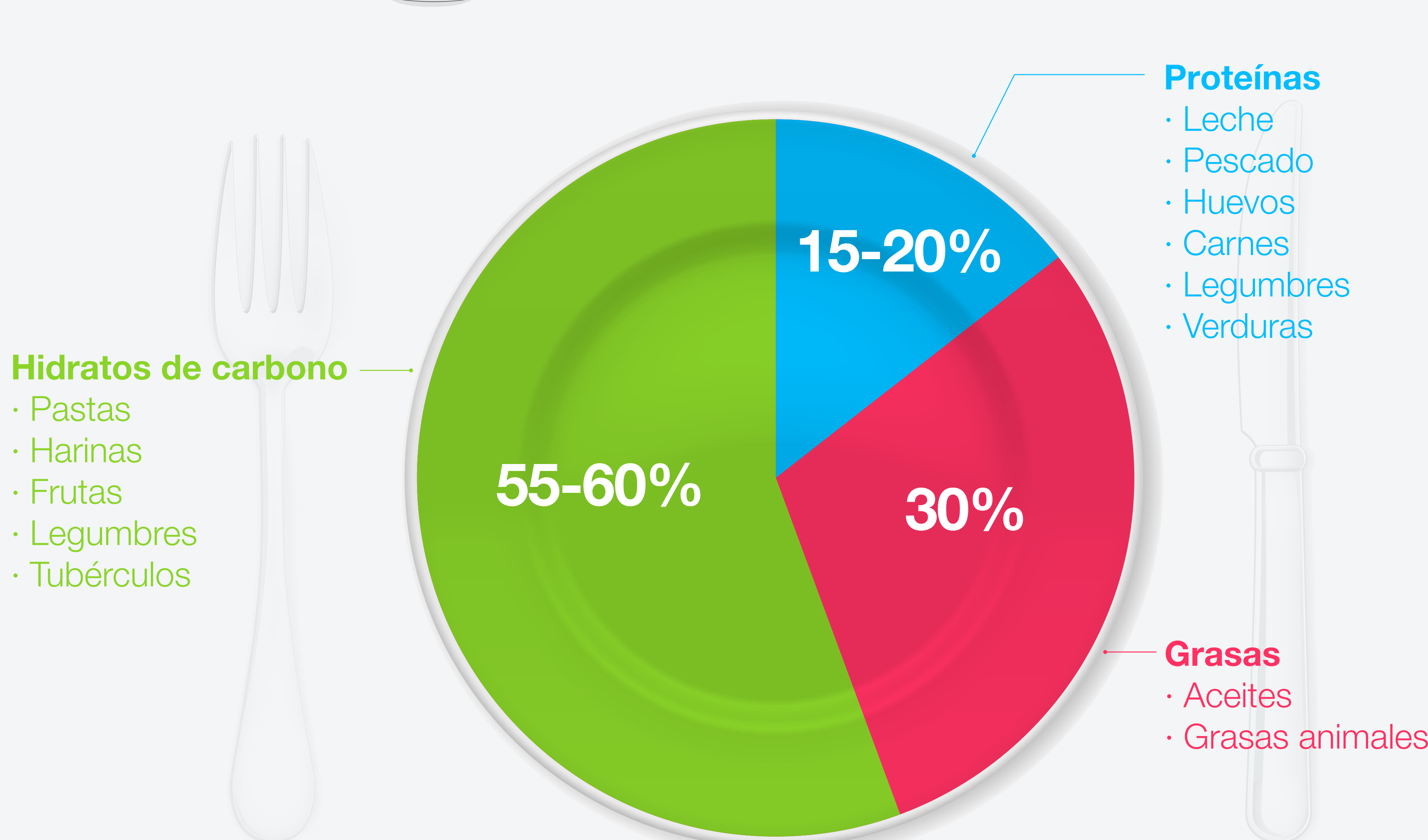


Uno de los pilares básicos de tu tratamiento para la insuficiencia cardiaca es una alimentación adecuada. Aunque tal vez lleves una dieta sana, seguir estas recomendaciones te ayudará a **mejorar los síntomas, evitar posibles descompensaciones y a disminuir la medicación administrada**.<sup>1,2</sup>

Realiza al menos **4-5 comidas diarias**, con un aporte **energético adaptado** a tus necesidades y actividad<sup>1</sup>



Consume alimentos de **todos los grupos** en una proporción diaria aproximada<sup>1</sup>



**Hidratos de carbono**

- Pastas
- Harinas
- Frutas
- Legumbres
- Tubérculos

**Proteínas**

- Leche
- Pescado
- Huevos
- Carnes
- Legumbres
- Verduras

**Grasas**

- Aceites
- Grasas animales



**Derivados lácteos**

(2-3 raciones diarias)

Aquellos ricos en ácido láctico absorben mejor el calcio frente a la leche y los quesos



**Frutas**

(2-3 piezas diarias)

Consumir maduras, bien lavadas y preferiblemente sin piel



**Verduras y hortalizas**

(2 o más raciones diarias)

Los componentes de la ensalada deben cortarse en trozos finos. En caso de dificultad para la masticación se administrarán zumos de frutas naturales. Las verduras deben cocinarse preferentemente al vapor y suministrarse, si es necesario, en forma de purés o cremas



**Limita el consumo de líquidos a 1,5-2 litros al día\*<sup>1</sup>**

Deben tenerse en cuenta **todos los líquidos**: café, agua, zumo, gazpacho...

**¿Cómo limitar la cantidad?<sup>3</sup>**

- Utiliza tazas pequeñas en lugar de tazones
- Reparte la ingesta diaria a lo largo del día
- Bebe líquidos fríos o calientes para tardar más tiempo en tomarlos
- Si hace calor o tienes fiebre o diarrea, bebe 100-300 mililitros más

**¿Qué hacer si tienes sed?<sup>3</sup>**

- Chupa un cubito de hielo
- Reduce las bebidas con cafeína
- Limita el consumo de alcohol
- Masca chicle
- Toma frutas congeladas
- Añade zumo de limón al té o al agua mineral



**Reduce el consumo de sal a 5 gramos al día<sup>1</sup>**

**Consejos para disminuir la cantidad de sal**

- No adiciones sal al cocinar y opta por otros condimentos para dar sabor (cítricos, especias y hierbas)
- Lee atentamente las etiquetas de los alimentos: la sal puede aparecer como "Na" o "Sodio"
- Evita la sal de hierbas, de frutas, de ajo..., todas contienen sal
- No utilices la sal de farmacia. No contiene sodio, pero sí potasio, que, junto con algunos fármacos, podría elevar demasiado tu potasio en sangre
- No pongas el salero sobre la mesa en tus comidas diarias
- Advierte cuando comas fuera de casa de que sigues una dieta sin sal



**Disminuye la ingesta de grasas saturadas y colesterol<sup>1</sup>**

 <b>Grasas monoinsaturadas</b>	 <b>Grasas poliinsaturadas</b>	 <b>Grasas saturadas</b>
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

**Consejos para reducir el consumo de grasas**

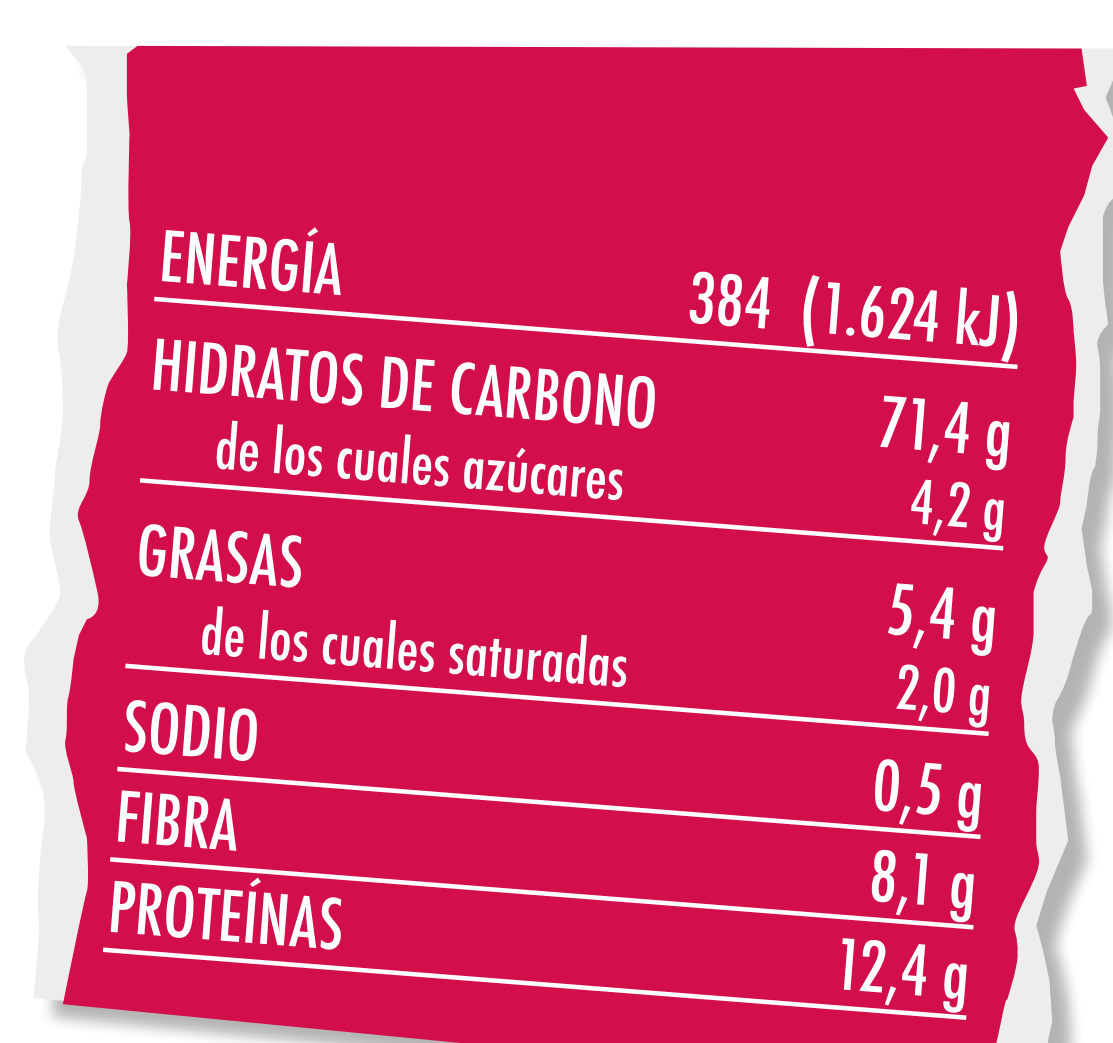
- Selecciona carnes magras y elimina toda la grasa visible antes de cocinarla
- Escurre el exceso de grasa o enfría el caldo de la cocción para retirar la grasa solidificada
- Retira la piel del pollo antes de cocinarlo
- Consume preferentemente alimentos de origen vegetal
- Utiliza aceite de oliva, preferentemente en spray para controlar las cantidades
- Evita alimentos preparados, sobre todo los fritos
- Usa métodos de cocción que requieran una menor cantidad de aceites (hervido, al vapor, asado o plancha)



**Comprueba la etiqueta de los productos<sup>1</sup>**

**¿Qué es lo más importante?**

- **Calorías/kcal:** energía que contiene una determinada cantidad de producto
- **Grasas:** cantidad de todos los tipos
- **Grasas saturadas:** cantidad de grasa no saludable
- **Sodio/sal:** contenido de sal



Cuando aparezca la palabra "sodio" o "Na" en lugar de sal, **multiplica su valor por 2,5**. Por ejemplo, la etiqueta de la imagen tiene 0,5 g de sodio, por lo que el producto contiene 1,25 g de sal

\*Su médico/a o enfermero/a puede variar la cantidad.<sup>1</sup>

1. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos-cardiaca/umipic/enfermeria-umipic%2Feducacion-para-pacientes%2Fguia-para-paciente-h-tuenlabrada.pdf>. Fecha de consulta: noviembre 2023; 2. HeartFailureMatters. Adaptación de la dieta. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptacion-de-la-dieta/>. Fecha de consulta: noviembre 2023; 3. HeartFailureMatters. Adaptar la dieta: líquidos. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-liquidos/>. Fecha de consulta: noviembre 2023.

