



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



## DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDIACA

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica, en la que el corazón tiene menos fuerza de la que debería para bombear sangre por todo el organismo.

Para controlar su insuficiencia cardíaca debe seguir con atención las instrucciones y recomendaciones de su médico. Puede aliviar los síntomas y mejorar su situación con el uso de los medicamentos recetados, cambios en su rutina diaria y una alimentación adecuada.

Si se sobrepasa la cantidad necesaria de sal, se puede producir retención de líquidos (edemas) que incrementa el volumen de sangre, aumentando la presión arterial. Con el paso del tiempo esto produce un estrechamiento de las arterias, sobrecargando al corazón en exceso.

El exceso de grasa saturada, trans y colesterol se puede acumular en los vasos sanguíneos, impidiendo el paso de la sangre a través de ellos. Una zona del cuerpo no va a recibir la sangre necesaria, produciendo serios problemas.

Alcanzar un peso adecuado evitaría un trabajo extra al corazón.

Por todo ello los objetivos del tratamiento dietético en la insuficiencia cardíaca son:

- Reducción de sal de la dieta
- Reducción de la grasa en la dieta
- Reducción de peso, si existe sobrepeso u obesidad y una vez alcanzado, mantener peso saludable.



## REDUCCIÓN DE SAL

- No añadir sal a los alimentos.
- No ponga el salero en la mesa.
- Por norma general, los productos frescos tienen menor contenido de sal que los precocinados.

### Alimentos que tienen sal oculta

- Quesos y embutidos de todo tipo.
- Refrescos y agua con gas
- Pastillas de caldo concentrado
- Bollería industrial
- Comida precocinada
- Pan (tomar a diario pan sin sal)
- Salsas industriales
- Aceitunas y encurtidos
- Salazones
- Conservas y enlatados
- Snacks y aperitivos salados
- Sal de hierbas, sal de ajo (todas contienen sal).

**Evite este tipo de alimentos y si los toma esporádicamente busque las versiones sin sal o bajas en sal que existen en el mercado.**

- Los alimentos frescos congelados (verduras, pescados, mariscos) no contienen generalmente sal añadida, son una buena opción.
- Consuma agua de mineralización débil (hay que tener en cuenta el contenido de sodio del agua).
- No utilice sustitutivos de la sal (novosal, sal potásica...etc) ya que llevan una importante cantidad de potasio y además algunas de las medicaciones que recibe por la insuficiencia cardíaca aumentan el potasio en sangre.
- Puede utilizar como sustitutos de la sal, zumo de limón, hierbas, especias aromáticas:

<u>GRUPO ALIMENTARIO</u>	<u>ESPECIA</u>
<b>Carnes</b>	Laurel, nuez moscada, pimienta, salvia, tomillo, ajo, cebolla, orégano, romero
<b>Pescados</b>	Curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón, pimienta
<b>Vegetales</b>	Romero, salvia, eneldo, canela, estragón, albahaca, perejil

- Evite alimentos que en su producción se emplee la sal como son: encurtidos, adobos, salazones, salmueras y ahumados.
- Para hacer restricciones importantes de sodio en la dieta, puede realizar remojo prolongado (más de 10 horas, cambiando el agua por lo menos 2 veces) o la doble cocción (hay que cocer y cambiar el agua durante la misma) para disminuir el contenido en sodio de verduras y legumbres en conserva, pescado congelado...etc. No tome el agua de la cocción.



### REDUCCIÓN DE LA GRASA

- La grasa saturada y el colesterol se encuentran en los alimentos de origen animal (leche, huevos, carne y pescado). A más contenido en grasa del alimento, más contenido en colesterol. Hay una excepción, el pescado azul: es rico en grasa, pero en su mayoría es poliinsaturada, tipo omega 3, que ayuda a controlar el colesterol.
- Evite las grasas trans o parcialmente hidrogenadas (no son cardiosaludables): la industria alimentaria las utiliza en sus productos.
- Evitar:

Productos a evitar	SUSTITUIR POR
Lácteos enteros	Lácteos desnatados
Mantequilla	Aceite de oliva virgen
Carnes grasas	Carnes magras (poca grasa): conejo, pollo sin piel..
Vísceras	
Embutido	
Yema de huevo	
Fritos comerciales	
Bollería industrial	

Este tipo de alimento hay que evitarlos y si los toma esporádicamente hay que buscar aquellos sin grasa o 0% grasas o bajos en grasas que existen en el mercado.

- Recomendaciones para controlar las grasas:
  - Consumir habitualmente carne blanca (pollo, pavo y conejo). Las partes magras del cerdo también pueden ser una opción (lomo...)
  - Tome solo ocasionalmente y en cantidades moderadas, vísceras, embutidos (el jamón y lomo embuchados son los más bajos en grasas).
  - Evite los productos de pastelería o bollería: muy ricos en grasa saturada.
  - Consuma pescado al menos 4 veces a la semana, en detrimento de las carnes. Si puede ser 2 veces en forma de pescado azul, mejor.
  - Limite el consumo de huevos enteros a un máximo de 2 semanales, incluidos los que se pueden usar para salsas, rebozados...etc. La grasa y el colesterol solo se encuentran en la yema.
  - Tome lácteos desnatados, leche, yogures y quesos frescos.
  - Si consume margarina, busque aquellas que no contenga grasas hidrogenadas.
  - Enfríe en la nevera los caldos de verdura, aves o pescado: la grasa solidificará y flotará en el caldo con lo que se podrá retirar con más facilidad.
  - Incluya alimentos ricos en fibra como verduras, frutas y legumbres y productos integrales como pan, biscotes, galletas, cereales de desayuno.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- Cocine los alimentos al horno, a la plancha, a la parrilla, en el microondas, asados o cocidos al vapor, papillote.

### **CONTROL DEL PESO**

- Deberá reducir su peso, si existe sobrepeso u obesidad. Una vez alcanzado un peso saludable debe intentar mantenerlo (es muy importante, para evitar una mayor exigencia de trabajo al corazón).
- Variaciones muy bruscas pueden suponer un signo de alerta en su enfermedad.

### **OTRAS**

#### **LÍQUIDOS**

- No hay que beber demasiados líquidos, aproximadamente menos de 1,5 litros de líquido al día, contabilizando también café, infusiones, caldos, leche y otras bebidas.
- Evite el alcohol.

#### **POTASIO**

Puede tener un defecto o un exceso de potasio por el uso de diuréticos u otras medicaciones. Los alimentos ricos en potasio son las frutas y verduras (kiwi, plátano, tomate, melón...).

Puede que necesite incorporarlos o retirarlos de su alimentación. Su médico o enfermera se lo indicará.

#### **TABACO**

- Abstinencia de tabaco

#### **ACOSTUMBRAR A LEER ETIQUETADO**

- No siempre la sal, las grasas son visibles en los alimentos. Muchas veces están ocultas, por lo que es muy importante revisar el etiquetado.
- Es buena idea comparar si existe alguna otra marca que contenga menos sal o colesterol.
- Hay que observar si existe alguna alternativa sin sal, baja en sal, baja en grasa o sin colesterol del producto que desea comprar.

#### **EJERCICIO FÍSICO**

- Hay que hacer ejercicio físico según las recomendaciones y limitaciones indicadas por el médico. La cantidad de ejercicio que usted puede hacer depende del grado de insuficiencia cardiaca.
- Su médico le puede recomendar un programa de rehabilitación cardiaca para que le ayuden a planear y controlar los efectos del ejercicio.

### **DIETA INSUFICIENCIA CARDÍACA**

#### **DESAYUNO: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. Leche desnatada (150g) + café (2g) + 2 rebanadas de pan de trigo blanco (40g) + aceite de oliva (10g) + manzana (175g)



2. Leche desnatada (150g) + café (2g) + cereales de desayuno (50g) + pera (150g)
3. Leche desnatada (150g) + café (2g) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g) + loncha de jamón York (30g) + manzana (175g)
4. Leche desnatada (150g) + café (2g) + cereales de desayuno (50g) + fresas (75g)
5. Leche desnatada (150g) + café (2g) + 1 rebanada de pan de trigo blanco (20g) + aceite de oliva (8g) + jamón serrano (40g) + zumo de naranja (200ml)

**MEDIA MAÑANA: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. Queso desnatado (30g) + 2 biscotes (20g) + zumo de naranja (150g)
2. Yogurt desnatado de frutas (125g) con nueces (20g)
3. Yogurt desnatado de frutas (125g) con cereales de desayuno (20g)
4. 2 rebanadas de pan (40g) con queso fresco (50g)

**COMIDA: (elegir una opción para cada ingesta)**

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Primer plato:** brócoli con piñones: brócoli (100g) + piñones (25g) + aceite de oliva (10g) . **Segundo plato:** conejo con arroz: conejo (100g) + arroz (25g) + aceite de oliva (10g) . **Postre:** manzana (175g)
2. **Primer plato:** judías verdes con patatas: judías verdes (150g) + patatas (50g) + aceite de oliva (8g) . **Segundo plato:** merluza a la plancha: merluza (100g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** pera (150g)
3. **Primer plato:** arroz con verduras: arroz (75g) + zanahoria (25g) + berenjena (25g) + calabacín (25g) + tomate (125g) + pimiento (25g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** filete de ternera a la plancha: ternera (150g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** uvas (70g)
4. **Primer plato:** garbanzos con espinacas: garbanzos (80g) + espinacas (75g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** pechuga de pollo a la plancha con espárragos: pollo (100g) + aceite (5g)+ espárragos (32g) + aceite de oliva (5g). **Postre:** granada (275g)
5. **Primer plato:** lentejas con arroz: lentejas (50g) + arroz (50g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** rape a la plancha: rape (100g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** ciruelas (320g)
6. **Primer plato:** alubias blancas con patatas: alubias (100g) + patatas (50g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** mero a la plancha: mero (100g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** sandía (150g)
7. **Primer plato:** pasta con champiñones: pasta (80g)+ champiñones (50g) + aceite de oliva (8g) + cebolla (30g). **Segundo plato:** conejo a la plancha: conejo (100g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** pera (150g).

**MERIENDA: (elegir una opción para cada ingesta)**

1. 3 biscotes (30g) con queso desnatado (30g) + zumo de naranja (150g)
2. Yogurt desnatado de frutas (125g) con nueces (25g)
3. Batido de yogur (125g) y fresas (120g)

**CENA: (elegir una opción para cada ingesta)**

Todas las comidas se acompañarán con una ración de pan blanco (40g).

1. **Primer plato:** Brócoli al vapor: brócoli (100g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** pechuga de pollo a la plancha: pollo (100g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** pera (150g)
2. **Primer plato:** guisantes con patatas: guisantes (100g) + patatas (50g) + aceite de oliva (8g). **Segundo plato:** salmón a la plancha: salmón (100g). **Postre:** ciruelas (320g)
3. **Primer plato:** crema de calabacín: calabacín (100g) + aceite de oliva (8g) + patata (50g) + puerros (50g). **Segundo plato:** atún encebollado: atún (150g) + cebolla (100g) + aceite de oliva (10g). **Postre:** manzana (175g).
4. **Primer plato:** patatas guisadas con acelgas: patatas (75g) + acelgas (100g) + aceite de oliva 10g). **Segundo plato:** gallo a la plancha: gallo (150g) + aceite de oliva (8g). **Postre:** sandía (150g)
5. **Plato único:** tortilla francesa con gambas + ensalada: huevo (entero, tamaño mediano 60g) + gambas (72g) + lechuga (60g) + aceite de oliva (10g) + tomate (125g) + vinagre (5g) . **Postre:** uvas pasas (45g)
6. **Plato único:** arroz con champiñones y jamón York: arroz (100g) + champiñones (50g) + aceite de oliva (10g) + jamón York (30g). **Postre:** manzana (175g)
7. **Primer plato:** crema de coliflor: coliflor (100g) + aceite de oliva (8g)+ patata (50g). **Segundo plato:** caballa a la plancha con patata: caballa (150g) + aceite de oliva (8g)+ patata (50g). **Postre:** mandarina (50g).

**MEDIDAS CASERAS**

- 1 cazo:



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO  
C/ Ramón y Cajal, 3  
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- De crema/puré: 160g
- De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
  - De verduras cocinadas: 140g
  - De pasta: 120g
  - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
  - Aceite de oliva: 10g
  - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena, ...): 30g
  - Pasta (macarrones, espirales, ...): 15g
- 1 cuchara de postre:
  - Aceite: 8g
  - Azúcar: 8g
  - Miel: 10 g
  - Café soluble: 2g
  - Sal: 5g