ALIMENTACIÓN

CUIDA de tu CORAZÓN

¡Ayuda a controlar tu insuficiencia cardíaca a través de una dieta sana y equilibrada!

Boehringer Ingelheim

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA EN INSUFICIENCIA CARDÍACA[1,2]

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica que puede afectar a personas de todas las edades, aunque **es más frecuente en personas mayores.** El corazón tiene menos capacidad de la que debería para bombear sangre por todo el organismo y, como consecuencia, las personas con insuficiencia cardíaca **se pueden sentir débiles, cansadas o tener dificultad para respirar. Otro síntoma frecuente es la aparición de edemas,** que es la hinchazón causada por acumulación de líquido en los tejidos.

El correcto tratamiento de **la insuficiencia cardíaca va más allá de tomar la medicación e ir al médico y requiere de tu implicación.** Aspectos como el **ejercicio** y la **dieta** pueden impactar positivamente en tu calidad de vida. Estos cambios se deben introducir progresivamente para no abandonarlos al poco tiempo.

Una correcta dieta puede conseguir una mejora en tu calidad de vida. En este folleto encontrarás sugerencias para mejorar tus hábitos alimentarios.

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. Fecha de consulta: junio 2022. **2.** Fundación Española del corazón. Dieta para la insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html#:~:text=Los%20objetivos%20del%20tratamiento%20diet%C3%A9tico,del%20volumen%20de%20las%20comidas. Fecha de consulta: junio 2022.

CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN[3,4]

Debes realizar al menos 4-5 comidas diarias, y el aporte energético de éstas debe realizarse de acuerdo con las necesidades y la actividad de cada persona.

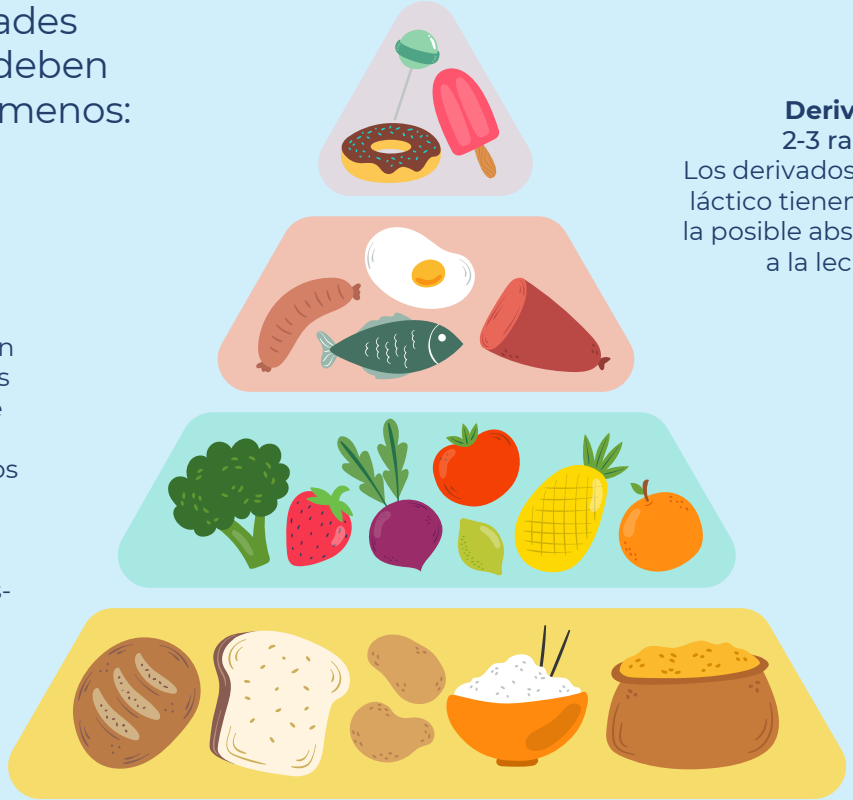
La dieta debe estar basada en:

- **Comidas a base de vegetales,** con pequeñas cantidades de carne de vacuno y pollo, cuando se utilizan.
- **Más porciones de granos, frutas y verduras frescas, nueces y legumbres**.
- Alimentos que de forma natural contengan **cantidades altas en fibra**.
- **Pescado** y otros mariscos en lugar de carne roja.
- **Aceite de oliva**, sin excederse, como la fuente principal de grasa empleada para condimentar y preparar los alimentos.
- Alimentos que se preparan y sazonan de manera simple, sin salsas ni jugos de la carne.

3. Eckel RH *et al.* 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on practice guidelines. J Am Coll Cardiol. 2014;63(25 Pt B):2960-2984. **4.** Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL EN INSUFICIENCIA CARDÍACA[1]

Para cubrir las necesidades de estos nutrientes se deben aportar diariamente al menos:



Derivados lácteos.
2-3 raciones diarias.
Los derivados lácteos ricos en ácido láctico tienen ventajas en cuanto a la posible absorción de calcio frente a la leche y los quesos.

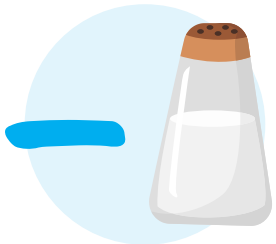
Verduras y hortalizas.
2 o más raciones diarias.
Las ensaladas se prepararán cortando sus componentes en trozos finos. En caso de dificultad para la masticación se administrarán zumos de verduras naturales. Las verduras se cocinarán preferentemente al vapor y si es necesario se suministrarán en forma de purés o cremas.

Frutas.
Se consumirán maduras, bien lavadas y preferentemente sin piel. Es necesario aportar 2-3 raciones diarias en forma de piezas, macedonias, purés, papillas o zumos, según la demanda.

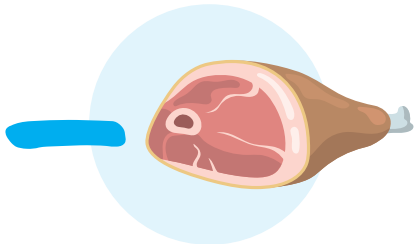
1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos/cardiaca/umipic/enfermeria-umipic%2Feducacion-para-pacientes%2Fguia-para-paciente-h-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

LOS OBJETIVOS DE LA DIETA EN INSUFICIENCIA CARDÍACA[2]

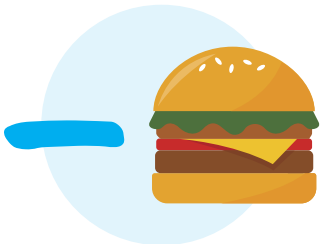
Los objetivos del tratamiento dietético en la insuficiencia cardíaca son:



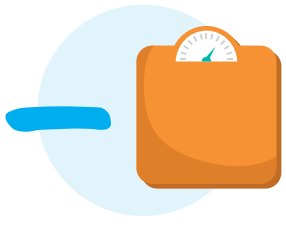
Reducción de sal en la dieta.



Reducción de grasa en la dieta.



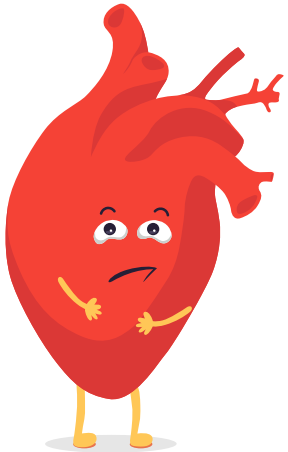
Reducción del volumen de las comidas.



Reducción de peso si existe sobrepeso u obesidad.

2. Fundación española del corazón. Dieta para la insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html#:~:text=Los%20objetivos%20del%20tratamiento%20diet%C3%A9tico,del%20volumen%20de%20las%20comidas. Fecha de consulta: junio 2022.

REDUCIR LA SAL EN LA DIETA[1,2]



La sal contiene **sodio**, un mineral que tiene como efectos un aumento de la **tensión arterial,** y un aumento de la **retención de líquidos.**

En la insuficiencia cardíaca, el corazón **no bombea suficientemente bien,** y un aumento de la presión arterial requerirá un mayor esfuerzo al corazón, esfuerzo que no podrá realizar correctamente. Además, la sal hace que se **acumulen más líquidos,** y la mayor parte de los síntomas derivan de la acumulación de éstos. Por todo esto es de vital importancia que **disminuyas la sal en tu dieta.**

La **media de consumo de sal** en España es de **10 mg.** Parece difícil, pero en 2-3 meses te puedes acostumbrar a comer sin sal. A continuación te dejamos una serie de consejos que puedes ir adoptando paulatinamente y descubrirás poco a poco cómo eres sensible a otros sabores.

1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022. **2.** Organización mundial de la Salud (OMS). Reducir el consumo de Sal. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction#:~:text=Un%20consumo%20de%20sal%20inferior,disminuci%C3%B3n%20de%20la%20hipertensi%C3%B3n%20arterial. Fecha de consulta: junio 2022.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL[1]

Advertir cuando comas fuera de casa de que sigues una dieta sin sal

No adiciones sal al cocinar. Puedes usar otros condimentos para cocinar

No uses "sal de farmacia". No contiene sodio, pero **contiene potasio,** que junto con algunos fármacos puede elevar demasiado tu potasio en sangre

No uses sal de hierbas, sal de frutas, sal de ajo o similares. **Todas contienen sal**

No poner el salero sobre la mesa en las comidas diarias

Evitar los alimentos que contienen "sal escondida". Aprende a **leer bien las etiquetas en el supermercado**

ESPECIANDO LAS COMIDAS PARA REDUCIR LA SAL

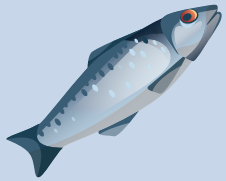
CARNES

CLAVO
LAUREL
PEREJIL
TOMILLO
CANELA
PIMIENTA

GUISOS

PEREJIL
TOMILLO
ANÍS VERDE
LAUREL
CLAVO
PIMENTÓN
PIMIENTA

PESCADOS



CLAVO
AZAFRÁN
ENELDO
TOMILLO
COMINO
CHILE
PIMIENTA BLANCA

HUEVOS

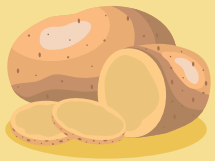
ALBAHACA
ENELDO
NUEZ MOSCADA
PIMENTÓN
PIMIENTA
CHILE

AVES

CURRY
SALVIA
ESTRAGÓN

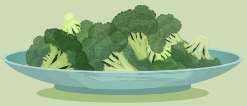
ESPECIANDO LAS COMIDAS PARA REDUCIR LA SAL

PATATAS



NUEZ MOSCADA
ROMERO
PIMENTÓN

VERDURAS



NUEZ MOSCADA
TOMILLO
ANÍS VERDE
ROMERO
COMINO
PIMIENTA

LEGUMBRES

ALBAHACA
COMINO
LAUREL

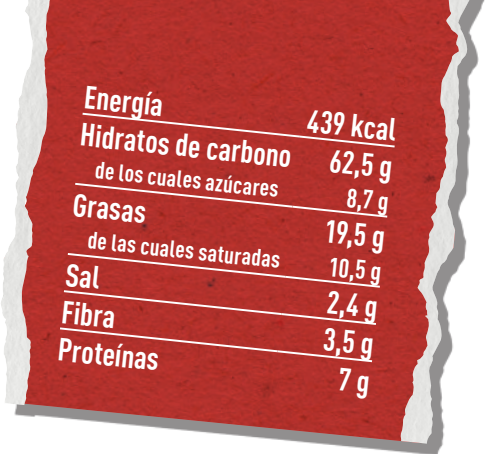
ARROCES

AZAFRÁN
COMINO
ORÉGANO
NUEZ MOSCADA
PIMIENTA

PASTAS

ENELDO
LAUREL
COMINO
ORÉGANO
PEREJIL

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES



Energía.
La energía que contiene una determinada cantidad del producto.

Hidratos de carbono.
Total de carbohidratos incluyendo azúcares.

Azúcares.
Cantidad de azúcares naturales y añadidos.

Grasas.
Cantidad de grasas de todos los tipos, saludables y no saludables.

Grasas saturadas.
Proporción de grasas no saludables.

Sal/sodio.
Cantidad de sal/sodio del producto.

Fibra.
Cantidad de fibra soluble e insoluble.

Proteínas.
Proporción de proteínas de origen animal y vegetal.

Cuando aparezca la palabra "sodio" o "Na" en lugar de sal, debes multiplicarlo por 2,5.
Ejemplo: 0,5 g de sodio (por cada 100 g) x 2,5 = 1,25 g de sal (por cada 100 g)

¿CUÁNTA SAL ES DEMASIADA?[1]

Se considera **elevado contenido en sal** cualquier alimento con **1,25 gramos por cada 100 gramos o superior**

Se considera **bajo contenido en sal** cualquier alimento con **0,25 gramos por cada 100 gramos o inferior**

1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

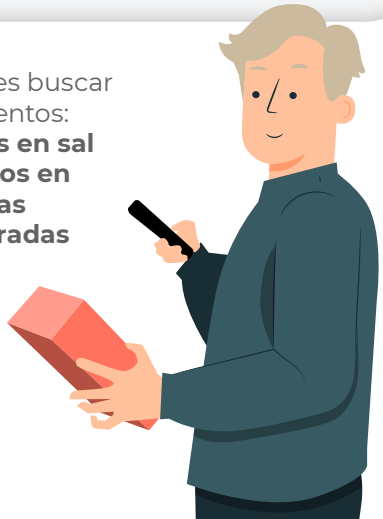
APPS QUE TE PUEDEN AYUDAR A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES

Los móviles Apple y Android disponen de apps para analizar las etiquetas de los productos y conocer la composición de los alimentos del supermercado

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

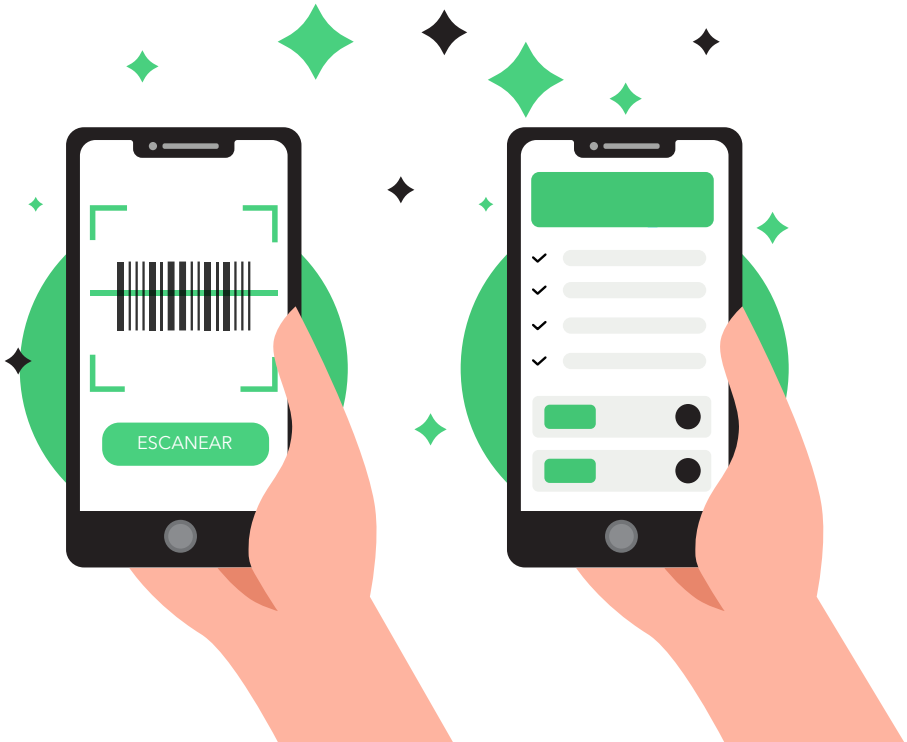
Debes buscar alimentos: **bajos en sal** y **bajos en grasas saturadas**



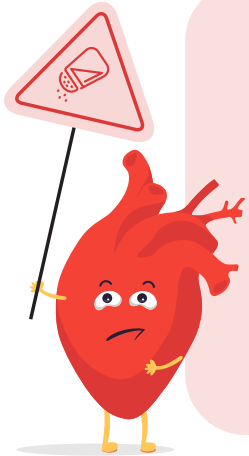
¿Sabes que hay aplicaciones que pueden ayudarte a leer las etiquetas de los productos?

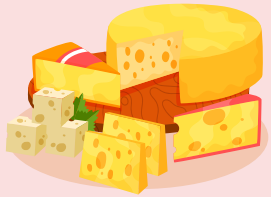
¿Cómo funcionan?

Algunas de ellas incorporan un **buscador** que te permitirá saber qué alimentos son los más saludables sin tener que escanear los códigos.

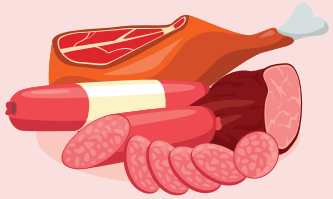


ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN SAL





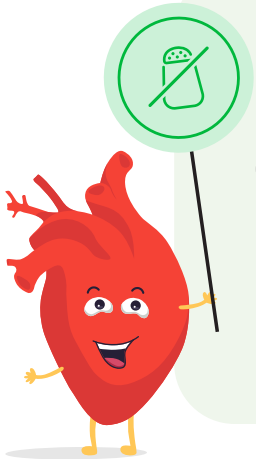
Quesos



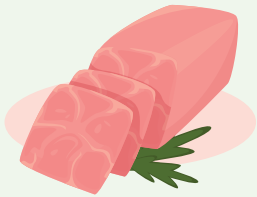
Embutidos
(jamón serrano,
chorizo, salami...)

Refrescos y
agua con gas

Pastillas de caldo
concentrado y sopas
de sobre

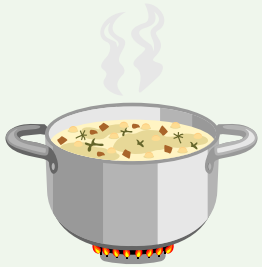


Queso fresco
(de Burgos)
sin sal



Jamón de York
sin sal, embutidos
de pavo

Zumos
naturales

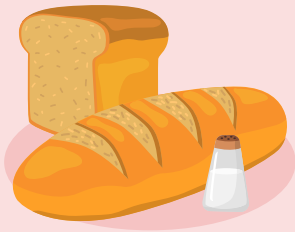


Elaborar nuestros propios
caldos sin sal (o huesos
salados) y congelarlos en
cubitos de hielo

ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN SAL

Bollería industrial

Comida precocinada

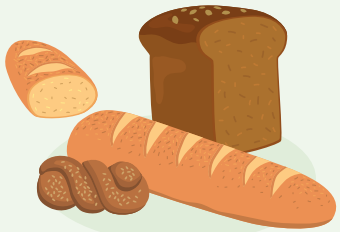


Pan

Encurtidos, aperitivos salados y salazones

Cereales sin sal, frutas, postres lácteos de elaboración casera sin sal o bajo contenido en sal (cuajada, natillas, yogur...

Cocinar nuestros propios platos sin sal



Pan sin sal

Comprar productos frescos, congelados o tostados sin sal

EL POTASIO EN LA INSUFICIENCIA CARDÍACA[1,2]

El **potasio** es un mineral importante que necesitamos para el **correcto funcionamiento del organismo.** Una dieta rica en potasio ayuda a **contrarrestar** algunos **efectos nocivos del sodio** sobre la función cardíaca. Normalmente recibirás la cantidad diaria recomendada en la dieta; sin embargo, si estás tomando **diuréticos para la insuficiencia cardíaca,** tu cuerpo puede **perder parte de este potasio,** lo que puede provocar músculos débiles, calambres en las piernas, ritmos anormales del corazón y un ligero aumento de la presión arterial. Si esto sucede deberás **acudir a tu centro de salud** para que valoren si la bajada de potasio es la causa de estos síntomas (se valora con un sencillo análisis de sangre). En la ilustración verás ejemplos de alimentos que te pueden ayudar a **compensar** las bajadas de potasio.

1. Fundación española del corazón. El potasio, indispensable en una dieta cardiosaludable. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2252-potasio-indispensable-dieta-cardiosaludable.html. Fecha de consulta: junio 2022. **2.** Heart Failure Matters. Adaptar la dieta: potasio. Disponible en: https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-potasio/. Fecha de consulta: junio 2022. **3.** Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

REDUCIR LA GRASA EN LA DIETA[3]

Las personas con insuficiencia cardíaca deben **limitar el consumo de grasas saturadas y de colesterol,** ya que son el principal factor de riesgo para desarrollar otros tipos de enfermedades cardíacas que pueden contribuir a la insuficiencia cardíaca. Pese a ello, las grasas son **necesarias para el funcionamiento del organismo.** Se dividen en tres tipos:

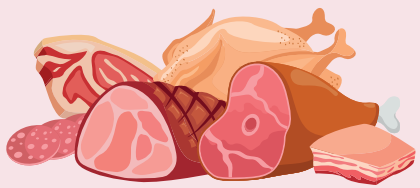
GRASAS MONOINSATURADAS

Son líquidas a temperatura ambiente. El aceite de oliva es el ejemplo más conocido

GRASAS POLIINSATURADAS

También líquidas a temperatura ambiente, se incluyen los aceites de cáñamo, girasol y soja. **En cantidades moderadas** pueden **ayudar a reducir el colesterol**

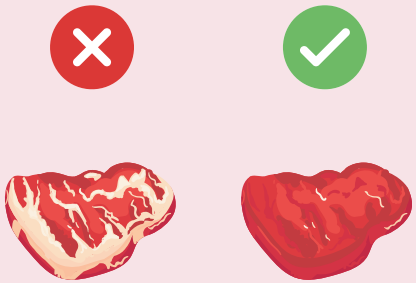
GRASAS SATURADAS



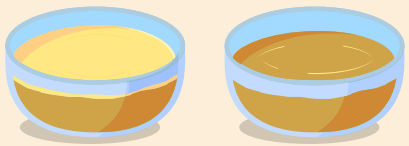
Suelen ser sólidas a temperatura ambiente.
La ternera, el cerdo, el pato y los lácteos elaborados con leche entera son los alimentos más ricos en este tipo de grasas, además de los aceites de coco y palma.
Aumentan el riesgo de padecer enfermedades del corazón

La mayoría de las comidas contienen los tres tipos de grasas aunque en diferente proporción. **Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas** son beneficiosas y útiles para el organismo mientras que las **saturadas** son el mayor problema y se deben evitar.

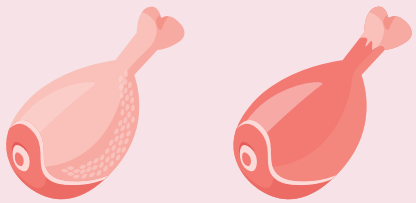
CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS[1]



Seleccionar carnes magras y **quitar toda la grasa cruda** visible antes de cocinarla



Escurrir el exceso de grasa después de cocinarla, o **enfriar el caldo de la cocción y retirar la grasa solidificada** (que es siempre saturada)



Quitar la piel del pavo y del pollo antes de cocinarlo

OTROS CONSEJOS

Consumir preferentemente alimentos de **origen vegetal** en lugar de aquellos de **origen animal**

Consumir preferentemente **aceite de oliva,** ya que es más rico en ácidos grasos monoinsaturados, más saludables

Cuando tomes lácteos, prioriza aquellos elaborados con **leche desnatada o semidesnatada**

Usar métodos de cocción que requieran una **menor cantidad de aceites**

1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022. **2**. Fundación española del corazón. Dieta para la insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html. Fecha de consulta: junio 2022.

TÉCNICAS DE COCINA QUE AYUDAN A REDUCIR LAS GRASAS[1,2]

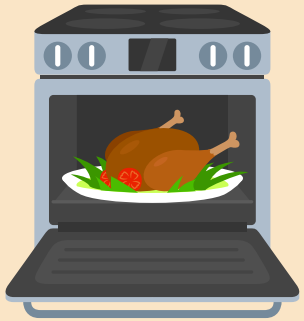
Para reducir el consumo de grasas no solo debemos elegir los alimentos correctos, sino que también debemos elegir la **técnica de cocción adecuada.** Para hacer más sabrosa la cocina "sin sal" y con bajo contenido en grasas es recomendable **potenciar el sabor natural** de los alimentos:

AL VAPOR

Cociéndolos al vapor, ya que la cocción simple con agua diluye el sabor de los alimentos.

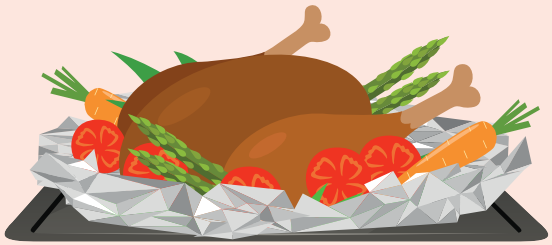
Los alimentos **mantienen todo su sabor y consistencia** y lo más importante, **sus cualidades nutritivas.** Se suprime todo tipo de grasas o aceites. La comida resulta muy jugosa.

AL HORNO



Se cocina de manera **más saludable y fácil,** aunque más lenta. Los alimentos en el horno **no requieren,** en la mayoría de los casos, **aceite añadido,** ya que necesitan de menos grasa para cocinarse. Además, suelen estar **más jugosos,** ya que el calor seco y uniforme del horno sella el exterior de los alimentos, evitando que se pierdan los jugos.

PAPILLOTE
(ENVUELTO EN PAPEL DE HORNO)



Para cocinar “en papillote” necesitamos:

Un buen **pescado** o incluso **carne (aves), aderezos** con hortalizas (puerro, zanahoria, apio, cebolla...) y especias, que hemos visto en páginas anteriores. Todo ello finalmente puede ir **picado para que se quede al dente** en la cocción al vapor rápida del horno. También se puede añadir un poco de aceite de oliva o incluso toques de zumo de limón o vinagre.

Para envolverlo podemos usar papel de aluminio, papel sulfurado de horno, films de plástico especiales para hornear y utensilios diseñados para hacer papillote.

A LA PLANCHA

A la plancha, con especias.

Con las sartenes antiadherentes, actualmente **no se necesita añadir casi grasa.**

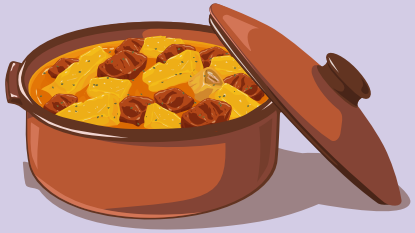
Se puede cocinar sin grasa y añadir ya en el plato un chorrito de aceite de oliva en crudo para que sea más sabroso.

A LA CAZUELA

Se necesita **poca adición de grasa.**

En las cocciones largas se **potencia el sabor** gracias a la recuperación de las salsas.

ESTOFADO



En el estofado, se debe tapar la olla o cazuela donde se cocina, permitiendo que **los alimentos se cocinen en su propio jugo,** algo que **aumenta el sabor** de los platos que vamos a preparar. En este caso, al cocinar los alimentos poco a poco no se quedarán sin agua, no se pegarán a la cazuela y nos permitirán **prescindir de aceites.**

Para dar sabor en estos casos se utilizan vegetales y hierbas aromáticas como el laurel, el romero, el tomillo o el ajo, que aportan todas ellas muchos beneficios para nuestra salud.

MICROONDAS

Es **rápido,** la técnica es similar al vapor.

PREPARAR SALSAS BAJAS EN SAL Y GRASAS

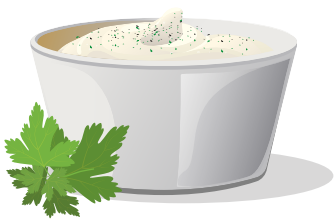
Te ayudamos a preparar tus propias salsas con bajo contenido en sal y grasas. Por ejemplo:

SALSA VINAGRETA

Se obtiene al batir una cucharada de vinagre con 3 de aceite de oliva virgen.

Se pueden añadir a la salsa cebolletas, tomates frescos picados, pimientos troceados. Se pueden usar **diferentes vinagres** (de vino, de sidra, de jerez) con hierbas o de frutas (como la frambuesa).

SALSA DE YOGUR



Mezclar un yogur natural desnatado con el zumo de medio limón, dos cucharadas de aceite de oliva, unas ramitas de perejil picado y pimienta.

SALSA DE YOGUR AL CURRY

Una pizca de curry mezclada con un yogur desnatado y una cucharada de zumo de limón. Se puede añadir una cucharadita de aceite de oliva virgen.

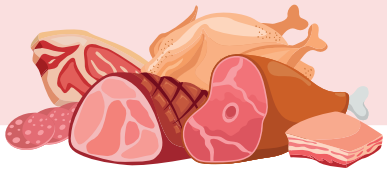
SALSA DE LIMÓN

Tiene la ventaja de **reducir el aceite.** Mezclar dos cucharadas de oliva virgen y una de zumo de limón.

ALIMENTOS A EVITAR POR SU ALTO CONTENIDO EN GRASAS[1]

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS

- Lácteos enteros (yogures, quesos)
- Mantequillas y mantecas
- Carnes rojas y vísceras (hígados, riñones, callos, tocino...)
- Embutidos
- Bollería industrial
- Comida precocinada
- Salsas industriales



ALTERNATIVAS

- Consumir carnes blancas (pollo, pavo, conejo...) o partes magras del cerdo (lomo)
- Tomar solo ocasionalmente vísceras y embutidos (el jamón y el lomo embuchados son más bajos en grasa)
- Consumir pescado al menos cuatro veces por semana. Mejor si son dos veces al menos pescado azul
- Limitar el consumo de huevo a dos por semana (incluyendo tortillas, salsas, rebozados...)
- Tomar lácteos desnatados o semidesnatados
- Enfriar en la nevera los caldos, y cuando estén sólidos quitar la grasa que flota en la parte superior
- Los alimentos ricos en fibra ayudan a reducir el colesterol

1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

REDUCCIÓN DEL VOLUMEN DE LAS COMIDAS[1,2]

En la insuficiencia cardíaca, los líquidos **se acumulan** debido a que el sistema circulatorio del cuerpo no funciona con tanta fuerza como lo haría normalmente. Esta retención de líquidos en tobillos, piernas, abdomen y pulmones es responsable de parte de la **sintomatología** en la insuficiencia cardíaca (hinchazón y falta de aire). Por ello, un **excesivo aporte de líquidos** puede favorecer la **acumulación de líquido en tu cuerpo** y por consiguiente el **empeoramiento de los síntomas.**

Antes de restringir la toma de líquidos, debes **seguir las indicaciones de los profesionales sanitarios,** ya que en muchos pacientes la limitación del sodio es suficiente para ayudar a su cuerpo a deshacerse del exceso de líquidos.

La mayoría de las personas **no necesitan limitar líquidos** hasta que la insuficiencia cardíaca es avanzada o grave.

1. Unidad de manejo del paciente con insuficiencia cardíaca del Hospital Universitario de Fuenlabrada. 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-fuenlabrada.pdf. Fecha de consulta: junio 2022. **2**. Fundación española del corazón. Dieta para la insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html. Fecha de consulta: junio 2022.

CONSEJOS PARA CONTROLAR Y REDUCIR EL CONSUMO DE LÍQUIDOS[1]

La recomendación general es tomar **entre 1,5 y 2 litros de líquido al día.** Para controlar la ingesta de líquidos, deben tenerse en cuenta todos los líquidos, desde el café hasta la sopa. Como recomendación adicional, es preferible **evitar el consumo de café y alcohol** por los motivos que se exponen en la página siguiente.

Vaso de agua	Copa de vino	Plato o bol	Café con leche	Cortado	Café solo
250 ml	100 ml	300 ml	250 ml	100 ml	50 ml
💧💧💧	💧💧💧	💧💧💧	💧💧💧	💧💧💧	💧💧💧

TOMAR LA CANTIDAD CORRECTA DE LÍQUIDOS

Si tomas muy poco líquido puedes sufrir deshidratación, sufrir daño en los riñones...

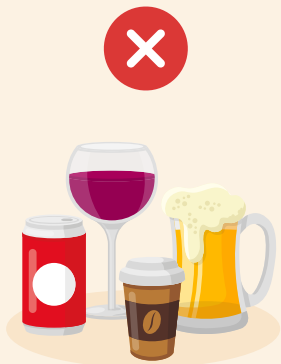
Si tomas líquido en exceso, puedes sufrir hinchazón, falta de aire...

Hidratarse de forma adecuada es muy importante

¿Y SI TENGO SED?[1]

Existen ciertos **trucos** que te ayudarán a **pasar la sed:** mascar chicle o chupar un pedazo de caramelo, un caramelo de menta o trozos de frutas congeladas como uvas o fresas. Si sientes los labios secos, usa un **protector labial.**

¿PUEDO TOMAR ALCOHOL?[2,3]



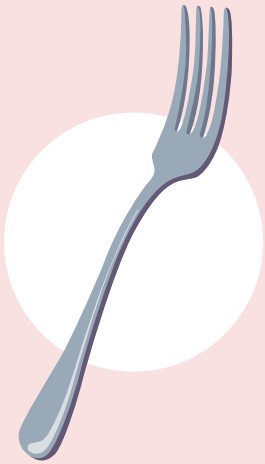
El alcohol puede **aumentar tu presión arterial,** haciendo que tu corazón trabaje más, por lo que **no está recomendado en pacientes con insuficiencia cardíaca.**

Tampoco son recomendables las **bebidas excitantes** como café, té y refrescos de cola. Así pues, es mejor elegir líquidos más saludables, como zumos y agua con limón.

1. Heart Failure Matters. Adaptar la dieta: Líquidos. Disponible en: https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-liquidos/. Fecha de consulta: junio 2022. **2.** Djoussé L and Mukamal KJ Consumo de alcohol y riesgo de hipertensión¿tiene importancia el tipo de bebida o el patrón de consumo? Revista española de cardiología, 2009; 62(6):603-605. **3.** Instituto de Ciencias del Corazón (ICICOR). Guía práctica para enfermos con insuficiencia cardíaca. Disponible en: http://icicor.es/UserFiles/File/Insuficiencia%20cardiaca%20-%20ICICOR.pdf. Fecha de consulta: junio 2022.

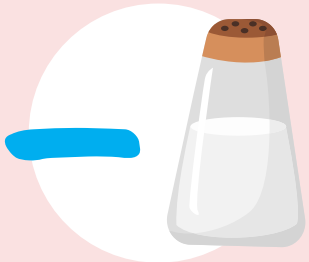
¿CÓMO LOS PODEMOS CONTROLAR?

Algunos alimentos, como las sopas, la gelatina, el helado, las paletas de helado y las frutas contienen líquido.

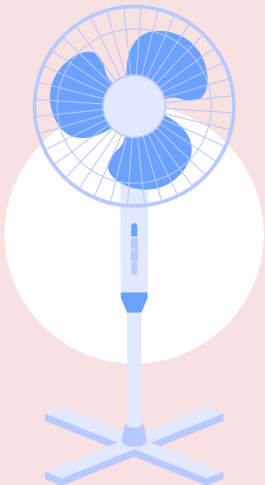


Al tomar sopas con tropezones grandes, hazlo con un **tenedor** para no ingerir el caldo

Utiliza **vasos pequeños** y solo toma uno de ellos durante la comida



Reduce el **consumo de sal** aún más, ya que puede provocar **sed,** lo cual puede llevarte a beber demasiado



Permanece en **lugares frescos.** El calor provoca sed

REDUCIR EL PESO SI EXISTE SOBREPESO U OBESIDAD, Y CONTROLARLO

Para que tu corazón no tenga que hacer un trabajo extra, es importante que **te mantengas en un peso normal.** Sigue los consejos de este folleto para tener una dieta variada y no te olvides de hacer ejercicio.

Es importante controlar tu peso.
Un aumento muy rápido de peso probablemente esté indicando una acumulación de líquidos

SIGNOS DE ALARMA

Si se produce un aumento de peso de +1 kg en un día o 2-3 kg en 2-3 días consulta a tu profesional sanitario de referencia

Pésate a diario y anótalo.

Aunque la medida lleve meses estable, para que el peso sea fiable, lo ideal es:

Comprar una báscula precisa y pesarse siempre en la misma báscula

–

Pesarse en ayunas, desnudo o con la misma ropa ligera

–

Pesarse después de orinar

EJEMPLO DE DIETA[1]

¡Te facilitamos la primera semana de tu nueva dieta!
Ahora te toca seguirla y continuarla.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche desnatada o infusión Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva Fruta						
Media mañana	Yogur desnatado Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado Fruta	Queso fresco desnatado con 2 biscotes integrales	Yogur desnatado Fruta
Comida	Ensalada de pimientos Lentejas con setas Pan integral Fruta	Ensalada de lechuga Macarrones con tomate y berenjena Fruta	Ensalada mixta Potaje de garbanzos Pan integral Fruta	Arroz con alcachofas Huevo escalfado Fruta	Ensalada de remolacha Espaguetis con gambas y calabacín Fruta	Gazpacho Alubias con tomate Pan integral Fruta	Arroz con verduras Huevo escalfado Fruta
Merienda	Frutos secos tostados sin sal						
Cena	Parrillada de verduras Tortilla francesa Pan integral Requesón con miel	Espárragos a la plancha Pulpo a la parrilla Pan integral Yogur desnatado	Salteado de verduras Pollo asado Pan integral Cuajada con miel	Ensalada de rúcula, tomate y cebolla Lenguado en papillote Pan integral Yogur desnatado	Calabacines asados Tortilla francesa Pan integral Requesón con miel	Ensalada de lombarda, manzana y brotes de soja Pavo al limón Pan integral Yogur desnatado	Salteado de setas Salmón a la plancha Pan integral Cuajada con miel

Adaptado de: fundaciondelcorazon.com

1. Fundación española del corazón. Dieta para la insuficiencia cardíaca. Disponible en: https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1179-dieta-insuficiencia-cardiaca.html#:~:text=Los%20objetivos%20del%20tratamiento%20diet%C3%A9tico,del%20volumen%20de%20las%20comidas. Fecha de consulta: junio 2022.

EL MOMENTO DE CUIDARTE es AHORA

Para más información:
www.cardiorrenal.es

Boehringer Ingelheim

Con el aval de:

Cardio Alianza

www.cardioalianza.org

INC0013.012022