
DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Dieta baja en sal, baja en grasas saturadas y con control de líquidos

Ejemplo de menú:

Desayuno:



- Leche desnatada (1 vaso) o yogur desnatado
- Pan o tostadas sin sal o cereales de desayuno o bocadillo de: queso desnatado bajo en sal o jamón dulce, pavo bajo en sal...

Media mañana (opcional):



- Yogur desnatado o 1 fruta

Comida:



- Arroz, pasta, legumbres, patata (junto con verdura o de guarnición)
- Verdura cocida o ensalada (1º plato o guarnición)
- Pescado (blanco o azul), pollo sin piel, conejo, pavo...
- Pan sin sal (opcional)
- 1 fruta
- Aceite de oliva (si puede ser virgen) para aliñar o cocinar

Merienda:



- Yogur desnatado o leche desnatada + frutos secos no salados, por ejemplo: 3 nueces

Cena:



- Verdura con patata
- Pescado (blanco o azul) o huevo con ensalada
- Pan (opcional)
- 1 Fruta
- Aceite de oliva (si puede ser virgen) para aliñar o cocinar

Recomendaciones generales

- Coma en horas regulares, mastique despacio y en un ambiente tranquilo.
- Cocine sin sal y no añada después a sus platos.
- No abuse de las carnes rojas (ternera, buey...), y tómelas de 1 a 2 veces por semana.
- Coma más pescado que carne. Pescado azul (atún, sardinas...) al menos 2 veces por semana.
- Coma frutos secos no salados (nueces, avellanas, almendras...). La ración es 1 puñado al día.
- Los lácteos han de ser desnatados: leche desnatada, yogur desnatado, queso bajo en grasa.
- Legumbres; no las cueza con embutido o cerdo sino con verduras, arroz...
- Importante: retire la grasa visible y piel de la carne antes de ser cocinados.
- No tome alimentos que contengan entre sus ingredientes "grasa vegetal" sin especificar de qué tipo.
- Debe vigilar la cantidad de líquidos que bebe durante el día. Los líquidos que puede beber durante el día no deben superar la cantidad de 1,3 l - 1,5 l. Debe tener en cuenta, que esta cantidad de líquidos puede ser modificada según el criterio del equipo de insuficiencia cardíaca (en función de la situación clínica de cada paciente).





- Consuma alimentos ricos en fibra: pan y harina integral, fruta fresca, legumbres, ensaladas y verduras.
- Las comidas rápidas o fast food (pizzas, sándwich...) son comidas ricas en grasas, sal y colesterol. Éstas pueden prepararse en casa con antelación con ingredientes pobres en grasa y colesterol y congelarlas para las ocasiones en que no se tenga tiempo para prepararlas. Intente tomar alimentos naturales, no preparados.
- Realice ejercicio físico moderado. Consulte con su médico.

Recomendaciones en caso de diabetes

- Suprimir azúcar, miel o mermeladas.
- Puede utilizar edulcorantes con moderación.
- Controlar la cantidad de alimentos que hacen subir el "azúcar" a la sangre. Estos alimentos son:

Féculas: arroz, pasta (fideos, macarrones, espaguetis...), sémola o tapioca, pan, patata, guisantes y habas, legumbres (lentejas, garbanzos).

Frutas: manzana, pera, plátano, melón, kiwi, ciruela, naranja...

ALIMENTOS	 RECOMENDADOS (todos los días)	 CONSUMO LIMITADO (máximo 2 por semana)	 DESACONSEJADOS (sólo excepcionalmente)
Harinas 	Pan sin sal, pan integral sin sal, arroz, pasta italiana sin huevo, harina, maíz, legumbres, cereales preferentemente integrales, patatas.	Galletas integrales (pobres en grasa y sal).	Pasta italiana al huevo. Galletas en general. Pan de molde, pan con sal y tostadas con sal.
Lácteos 	Leche y yogures desnatados.	Postres caseros sin huevo, con leche desnatada y sin mantequillas o margarina. Queso fresco bajo en sal, mató, queso bajo en sal. Leche y yogures desnatados.	Cereales de desayuno Lácteos enteros, nata, crema de leche, quesos secos, semiseco, duros y cremosos, yogures enteros, postres lácteos con nata o leche entera, helados cremosos.
Cárnicos 	Pollo (sin piel), pavo, conejo. Pescado blanco y azul. Clara de huevo. Embutido de pavo, o de pollo bajo en sal.	Partes magras de ternera, caballo, buey y lomo de cerdo. Huevo entero. Jamón cocido bajo en sal y jamón del país (sin grasa).	Partes grasas de ternera, buey, cerdo y cordero. Pato. Vísceras, embutidos y preparados cárnicos (salchichas, frankfurt, paté, butifarra, beicon...). Carnes y pescados ahumados o salados, preparados y en conserva, marisco y crustáceos.
Verdura 	Toda excepto la desaconsejada.		Verdura en conserva, deshidratada, precocinada o congelada a punto de freír. Tomate en conserva.

ALIMENTOS	 RECOMENDADOS (todos los días)	 CONSUMO LIMITADO (máximo 2 por semana)	 DESACONSEJADOS (sólo excepcionalmente)
Fruta 	Toda excepto la desaconsejada.	Aguacate	Coco, fruta en almíbar, zumos de fruta.
Grasas y frutos secos 	Aceite de oliva (mejor virgen) para cocinar y aliñar, frutos secos no salados (1 puñado).	Aceite de girasol y maíz (sólo para aliñar).	Mantequilla, margarina, manteca, aceite de palma o coco, olivas, frutos secos salados.
Bebidas 	Agua mineral sin gas, infusiones, caldos vegetales caseros Control cantidad < 1,3-1,5 litros en total.	Refrescos sin azúcar y sin gas.	Bebidas alcohólicas, caldos de carne o grasas, bebidas con ingredientes no recomendados, Gaseosa, agua con gas, agua de Vichy, café, bebidas light edulcoradas con sacarina o cliclamato sódico.
Bollería, pastelería y dulces 		Mermelada sin azúcar, repostería casera, con aceite de oliva o girasol y lácteos desnatados, gelatina de agua (sin azúcar).	Chocolate, postres con leche entera, huevo, nata y mantequilla, Pastelería industrial (croissant, donuts, ensaimadas, magdalenas...) Azúcar, miel.
Cocciones	Plancha, cocido, horno, vapor, papillota, microondas.	Brasa, sofrito, fritos y guisados en aceite de oliva.	Fritos y salteados con mantequilla, tocino u otro aceite.
Otros 	Hierbas aromáticas y condimentos: orégano, pimienta, cebolla, ajo, perejil, vinagre, limón...	Alimentos conservados en aceite de oliva, Salsas caseras bajas en grasas.	Sal, aperitivos, patatas chips, comidas rápidas (sopas, purés, pasta de sobre), alimentos precocinados, conservas Productos de churrería. Salsas comerciales, edulcorantes con sal (sacarina sódica).

CONSEJOS CULINARIOS

ALIMENTOS

TÉCNICAS CULINARIAS

AROMATIZAR O ALIÑAR CON

Verdura



No cortarlas ni dejarlas en remojo mucho tiempo. Mejor limpiarlas debajo del grifo. Cocer al vapor. Asar al horno. Saltear.

Laurel, romero, nuez moscada, clavo, menta, hinojo, estragón o salsa vinagreta. A la salsa de tomate se puede añadir pimentón.

Pasta



Cocer con agua aromatizada. Gratinar con quesos de bajo contenido en sodio.

Romero o laurel. Sal. Salsas de verdura, carne o pescado casero. Condimentar las sopas con pimienta, tomillo, laurel, comino... Para la pizza usar orégano.

Arroz



Cocido en caldo de carne o pescado, en agua aromatizada.

Azafrán

Patatas



Cocidas con la propia piel, en agua al vapor o al horno, gratinadas, fritas, guisadas con verduras, carne o pescado.

Pimienta o comino.

Carnes



A la brasa o parrilla con hierbas aromáticas, al horno con tomate, cebolla, pimienta, guisadas con verduras y hortalizas.

Tomillo, laurel, perejil, nuez moscada, estragón, romero, salvia, pimienta verde.
Pollo: nuez moscada, estragón, pimienta verde, romero.

CONSEJOS CULINARIOS

ALIMENTOS

Pescado



TÉCNICAS CULINARIAS

Cocido con caldo, hecho al horno en forma de papillote, rebozado y frito.

AROMATIZAR O ALIÑAR CON

Tomate, cebolla, zumo de limón y finas hierbas: salvia, comino, hinojo, pimienta blanca y negra, perejil, laurel, tomillo, nuez moscada.

Salsas



Prepararlas con caldos vegetales, leche desnatada o aceite crudo. El queso fresco bajo en grasa y el yogur pueden substituir la nata y la crema de leche en las salsas.

Pimentón, hinojo (salsas de verduras), vainilla (salsas dulces), laurel, menta, orégano (salsas para postres), estragón, vinagre, comino (por la salsa curry y por el gazpacho).

Aceite



El aceite de oliva aliñado aumenta el sabor. El aceite se puede aromatizar con ajo, estragón, tomillo...
