

## Factores beneficiosos para el control de la insuficiencia cardiaca:

### 1. Controlar el peso<sup>1</sup>

Para que su corazón no tenga que hacer un trabajo extra, siga una dieta variada y no olvide hacer un poco de ejercicio diario para mantener un peso normal. Si gana 1 kg en 1 día o 2-3 kg en 2-3 días contacte con su equipo médico.

### 2. Controlar los líquidos<sup>2</sup>

Si toma demasiados líquidos es probable que presente hinchazón y aumento de peso.

- ✓ Beba líquidos muy fríos o muy calientes, así tardará más en tomarlos.
- ✓ En casa, utilice vasos pequeños e intente repartir su ración diaria a lo largo de todo el día.
- ✓ Cuando tenga sed, mastique un chicle, chupe un cubito de hielo o añada zumo de limón al agua mineral.

### 3. Disminuir al mínimo la sal y reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol<sup>1</sup>



- ✓ Cocine sin sal.
- ✓ Compre productos con bajo contenido en sodio: lea las etiquetas y conozca cuánto sodio llevan realmente.

La ingesta de sal retiene líquidos agravando los signos de la enfermedad.



- ✓ Quite la piel del pollo y el pavo, contiene grasa.
- ✓ Consuma preferiblemente alimentos de origen vegetal en vez de los de origen animal.

El exceso de colesterol en sangre puede contribuir a la insuficiencia cardiaca.

## Plato Harvard: el plato para comer saludable<sup>4</sup>

¡Utilice el plato Harvard como  
guía para elaborar comidas  
saludables y equilibradas!



- **1/2 plato de verduras y frutas:** varíe de tipo y opte por técnicas de cocción saludables (p. ej., al horno, al vapor o a la plancha).
- **1/4 plato de hidratos de carbono complejos:** escoja granos integrales o productos elaborados con los mismos. Se incluyen patatas y boniatos en este apartado.
- **1/4 plato de proteínas:** limite el consumo de carne roja y priorice el de pescados, huevos, aves, legumbres o proteína vegetal.
- **Recuerde limitar el consumo de productos lácteos** a 1 o 2 porciones al día y evitar al máximo las bebidas azucaradas, zumos, etc.



**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

Mantenga una alimentación equilibrada siguiendo la dieta mediterránea, esencial para prevenir enfermedades del corazón. Asegure su seguimiento realizando el **test de la dieta mediterránea:** <https://dietamediterranea.com/test-de-la-dieta-mediterranea/>

Todas estas recomendaciones son generales. Si tiene alguna duda consulte con su médico/a.

**Referencias:** **1.** Unidad del manejo integral del paciente con insuficiencia cardíaca, Hospital Universitario de Fuenlabrada. Guía para el paciente con insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos/cardiac/umipic/enfermeria-umipic%2Feducacion-para-pacientes%2Fguia-para-paciente-h-fuenlabrada.pdf>. Último acceso: marzo 2025. **2.** Sociedad Europea de Cardiología. Adaptar la dieta: líquidos. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/adaptar-la-dieta-liquidos/>. Último acceso: marzo 2025. **3.** Mach F, et al. Guía ESC/EAS 2019 sobre el tratamiento de las dislipemias: modificación de los lípidos para reducir el riesgo cardiovascular. Rev Esp Cardiol. 2020;73(5):403.e1-403.e70. **4.** Clínica Universitaria, Universidad Rey Juan Carlos. Plato de Harvard: ¿qué es y cómo mejora mi alimentación? Disponible en: <https://clinicaurjc.es/plato-de-harvard/>. Último acceso: marzo 2025.

FA-11368550

03/2025