

La alimentación es clave para mantener una buena salud, especialmente cuando se trata de pacientes con insuficiencia cardiaca. Una dieta equilibrada y adecuada puede ayudarle a controlar los síntomas y prevenir complicaciones ^(1,2).

De manera general debe tener en cuenta lo siguiente en cuanto a su alimentación:

Controle el aporte de líquidos ^(1, 2) de su día a día incluyendo agua, leche, sopas, fruta, café, gazpacho, zumo, infusiones...

Minimice el consumo de sal ^(1, 2)
La sal es uno de los principales enemigos del corazón. Evite alimentos procesados y enlatados.

Reduzca las grasas saturadas, trans y colesterol ^(1, 2)
y potenciar las grasas saludables.

Aumente el consumo de frutas y verduras ⁽³⁾
Son ricas en nutrientes y antioxidantes que protegen el corazón.

Escoja alimentos proteicos magros ^(2, 3)
Las proteínas son esenciales para la salud del corazón ⁽³⁾: pollo, pavo, pescado y legumbres, ...

Evite o limite el consumo de cafeína ⁽¹⁾
Preferiblemente a no más de uno o dos cafés al día.

Aporte alimentos ricos en hierro
La anemia es una complicación frecuente ⁽⁴⁾

Controle el tamaño de las porciones ⁽³⁾
y adecúe el aporte energético de acuerdo a sus necesidades y actividad.

Recuerde: la alimentación es solo una parte del tratamiento. Esta pequeña guía contiene consejos generales; siga las recomendaciones de su equipo médico y lleve un estilo de vida saludable.

¡Cuide su corazón!

1. Insuficiencia cardiaca. La alimentación en la insuficiencia cardiaca. Disponible en: <https://insuficienciacardiaca.es/enfermedad/alimentacion/>. Último acceso: marzo 2025.

2. Unidad del manejo integral del paciente con insuficiencia cardiaca, Hospital Universitario de Fuenlabrada. Guía para el paciente con insuficiencia cardiaca. Disponible en: <https://www.fesemi.org/sites/default/files/documentos/grupos/cardiaca/umipic/enfermeria-umipic%2Feducacion-para-pacientes%2Fguia-para-paciente-h-fuenlabrada.pdf>. Último acceso: marzo 2025.

3. Dieta saludable para el corazón: 8 medidas para evitar enfermedades cardíacas. Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>. Último acceso: marzo 2025.

4. Insuficiencia cardiaca en la enfermedad renal y déficit de hierro: importancia de la ferroterapia. Disponible en: <https://www.revistanefrologia.com/es-insuficiencia-cardica-enfermedad-renal-deficit-articulo-S0211699517301017#:~:text=La%20anemia%20es%20una%20complicaci%C3%83n,e%20riesgo%20de%20mortalidad3>. Último acceso: marzo 2025.

5. La sal en nuestra alimentación. Disponible en: https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1088/150420_103946_9241185157.pdf. Último acceso: marzo 2025.

6. La dieta sin sal. Disponible en: <https://www.riojasalud.es/servicios/nefrologia/articulos/la-dieta-sin-sal>. Último acceso: marzo 2025.

7. Fuentes de sodio: ¿De dónde procede todo ese sodio? American Heart Association. Disponible en: <https://www.goreforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-sources> Último acceso: marzo 2025

8. Tabla composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. McGraw-Hill

9. Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Disponible en: <https://www.scribd.com/document/471125701/X0213932414396318-S300-es-pdf>. Último acceso: marzo 2025.

10. Alimentos ricos en hierro. Clínica Universitaria de Navarra. Disponible en: <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-hierro>. Último acceso: marzo 2025.

11. Hierro y dietas veganas. Unión Vegetariana Española. Disponible en: <https://unionvegetariana.org/textos-sobre-nutricion/hierro-y-dietas-veganas/>. Último acceso: marzo 2025.

12. La fibra y sus beneficios a la salud. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100011. Último acceso: marzo 2025.

FA-11368550
03/2025

Insuficiencia cardiaca

Alimentarse de manera saludable



Cómo potenciar el sabor de los alimentos prescindiendo del salero

✓ Opte por cocciones que concentren sabores como plancha, sellado, marcado y posteriormente elabore la receta de manera tradicional ⁽⁹⁾.

✓ Las hierbas y especias ⁽⁶⁾ pueden agregar sabor y un toque especial a sus comidas. Pruebe con hierbas como el romero, el tomillo o la albahaca... o con especias como el comino, el jengibre o el curry...

✓ Use ralladura de cítricos (naranja, mandarina, lima, pomelo...) y su zumo para condimentar ⁽²⁾.

✓ Caramelice hortalizas aromáticas como el ajo, la cebolla, el puerro, la chalota... Siempre que pueda elija alimentos frescos ⁽⁶⁾ a sus versiones procesadas.

✓ Enjuague los alimentos enlatados y en conserva ⁽⁶⁾.

¿Solo debo tener cuidado con la sal añadida?

!Son sal y como tal no deben ser usadas como sustitutos.

Tenga en cuenta, las flores de sal, la sal en escamas, la sal del himalaya, la sal rosa... también deben limitarse.

Evite su uso durante la elaboración de las recetas y en el momento de aliñar las comidas.

En la población general se recomienda no consumir más de 1 cucharadita de café de sal (5 g/día) ^(2,5,6).

Límite al mínimo el consumo de sal ^(1,2,3).

Realizando algunos cambios en los hábitos alimentarios puede conseguir una mejora en su calidad de vida ⁽¹⁾.

A continuación profundizaremos en varios factores a tener en cuenta:

1 cucharadita de sal / día

Además...

✓ Seleccione carnes magras ⁽²⁾ y quite toda la grasa cruda visible antes de cocinarla.

✓ Prefereente utilice el aceite de oliva ⁽²⁾

✓ Evite alimentos preparados comercialmente ⁽²⁾

✓ Usar métodos de cocina que requieran una menor cantidad de aceite: horno, papillote, microondas, vapor, wok... ⁽²⁾

CONSEJO



- Tostadas con mantequilla > **tostadas con aguacate**
 - Aperitivo salado > **frutos secos sin sal, tostados o al natural**
 - Bocadillo de embutido > **bocadillo de atún blanco**
 - Salsa César comercial > **salsa César casera o vinagretas aromatizadas**
- En vez de auto-prohibirse alimentos, es más efectivo hacer sustituciones.

✓ No todas las grasas son iguales.

✓ Opte por grasas ⁽²⁾:

- **Monoinsaturadas** ⁽²⁾ que reducen el colesterol LDL y aumentan el colesterol HDL ("bueno")
- **Polinsaturadas** ⁽²⁾ que reducen colesterol LDL y son ricas en ácidos grasos omega-3

✓ Aceite de oliva, aguacate, pescados azules (salmón, caballa, atún...), frutos secos y semillas

✗ Evite las grasas saturadas ⁽²⁾ y trans: que aumentan el colesterol LDL ("malo") y pueden obstruir las arterias.

✗ Mantequilla, embutidos grasos, bollería industrial, aperitivos salados...

¿Cómo elegir las grasas adecuadas en la alimentación?

Aumente la fibra ⁽²⁾ en sus platos



De manera general la fibra le ayudará a:

los niveles de colesterol ⁽²⁾ y glucosa en la sangre

el estado de inflamación por su acción antioxidante ⁽¹²⁾

Alimentos beneficiosos: avena, mango, ciruelas, naranja, pepino, puerro, guisantes, frijoles, manzanas, cítricos, zanahorias y cebada.

Tips para incorporar más fibra



1 Agregue semillas (calabaza, sésamo, lino ...) en las ensaladas o purés.



2 Sustituya los cereales refinados por integrales: avena, pan integral, pasta y arroz integral, harinas...



3 Añada fruta o frutos secos a los yogures.



4 Cuando sea posible prefiera la fruta con piel

Asegúrese una buena ingesta de hierro

Principales fuentes de hierro ⁽¹⁰⁾ :



Carnes magras y marisco: ternera, cerdo, pollo, pavo, pescado, mejillones, berberechos...



Legumbres: lentejas, alubias, garbanzos, habas, soja...



Verduras de hoja verde: acelgas, coles, espárragos, brócoli...



Semillas y frutos secos: sésamo, pistachos, cacahuets, almendras, nueces...

La absorción del hierro vegetal depende mucho de los alimentos que lo acompañan, por eso...

consúmalos preferentemente junto con:



Vitamina C ⁽¹¹⁾:
Fresas, kiwi, pimienta roja, brócoli, tomate, cítricos



Vitamina A y betacarotenos ⁽¹¹⁾:
Hortalizas de color rojo y naranja, como la zanahoria

Algunas combinaciones ganadoras:

Ensalada de lentejas con tomate, pimienta y zanahoria

Naranja, kiwi o fresas como postre cuando hay legumbres en el plato

Tostada con mantequilla de cacahuete (sin sal) con fresa

Parrillada de verduras al limón

Yogur con semillas, frutos secos y fresas...



Evite consumir alimentos ricos en hierro junto con:

Calcio ⁽¹¹⁾:
suplementos de calcio o lácteos, ...

Taninos ⁽¹¹⁾:
del café, té, vino y chocolate

Fitatos ⁽¹¹⁾:
del pan integral y semilla

Papillote de lentejas, ajos tiernos y salmón



Ingredientes para 4 personas

- 4 piezas de salmón
- 250 gramos de lentejas hervidas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de hierbas provenzales

Preparación

1. Colocar sobre una hoja de papel para horno, dos cucharadas de lentejas cocidas.
2. Depositar encima de las lentejas el trozo de salmón, pimienta, hierbas provenzales y ajos tiernos cortados a trocitos.
3. Cerrar el papel y cocer durante 10 minutos en una sartén tapada con dos cucharadas de agua para que produzca vapor
4. Agregar agua siempre que ésta se evapore.
5. Al cabo de los 10 minutos, retirar y servir

Comentarios:

El **papillote** es una técnica culinaria que consiste en envolver los alimentos en un envoltorio resistente al calor, papel de estraza, de aluminio o recipientes de teflón y cocinarlos en el horno o sartén.

Se pueden utilizar para cocinar carne, pescado, verduras y hortalizas. Prueba añadiendo especias y hierbas aromáticas.

El salmón es una fuente de proteínas animal rica en ácidos grasos omega-3, que tienen el papel de disminuir el colesterol LDL (popularmente conocido como colesterol malo) a nivel sanguíneo y aumentar el HDL (popularmente conocido como colesterol bueno).

Pita de queso fresco, rúcula y berenjenas asadas



Ingredientes para 4 personas

- 2 berenjena
- 1 puñado de rúcula
- 1 pizca de pimienta negra
- 100 gramos de queso fresco 0% materia grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 8 rebanadas de pan integral sin sal

Preparación

1. Asar las berenjenas al horno o en la sartén con una cucharada de aceite de oliva y añadir una pizca de pimienta.
2. Untar el pan con el queso fresco, poner encima la berenjena y la rúcula. Tapar con la rebanada de pan. Servir.

Comentarios:

Combinado con una ensalada o un puré de verduras se convierte en una comida ideal para llevar al trabajo. Una forma de comer sándwich las personas diabéticas.

Se puede cambiar la berenjena por pimientos o tomates asados que combinan apropiadamente con la rúcula.

La rúcula destaca por la vitamina C, la A y por su aporte en fibra. Se emplea sobre todo en ensaladas y en Italia es típico añadirla a las pizzas.

Otra opción más rápida es cocinar la berenjena en el microondas en un recipiente tapado a máxima temperatura y luego dorarla en la sartén.