



Recomendaciones dietéticas de alimentación cardiosaludable

El objetivo de estas recomendaciones dietéticas es preparar vuestro cuerpo para la intervención quirúrgica.

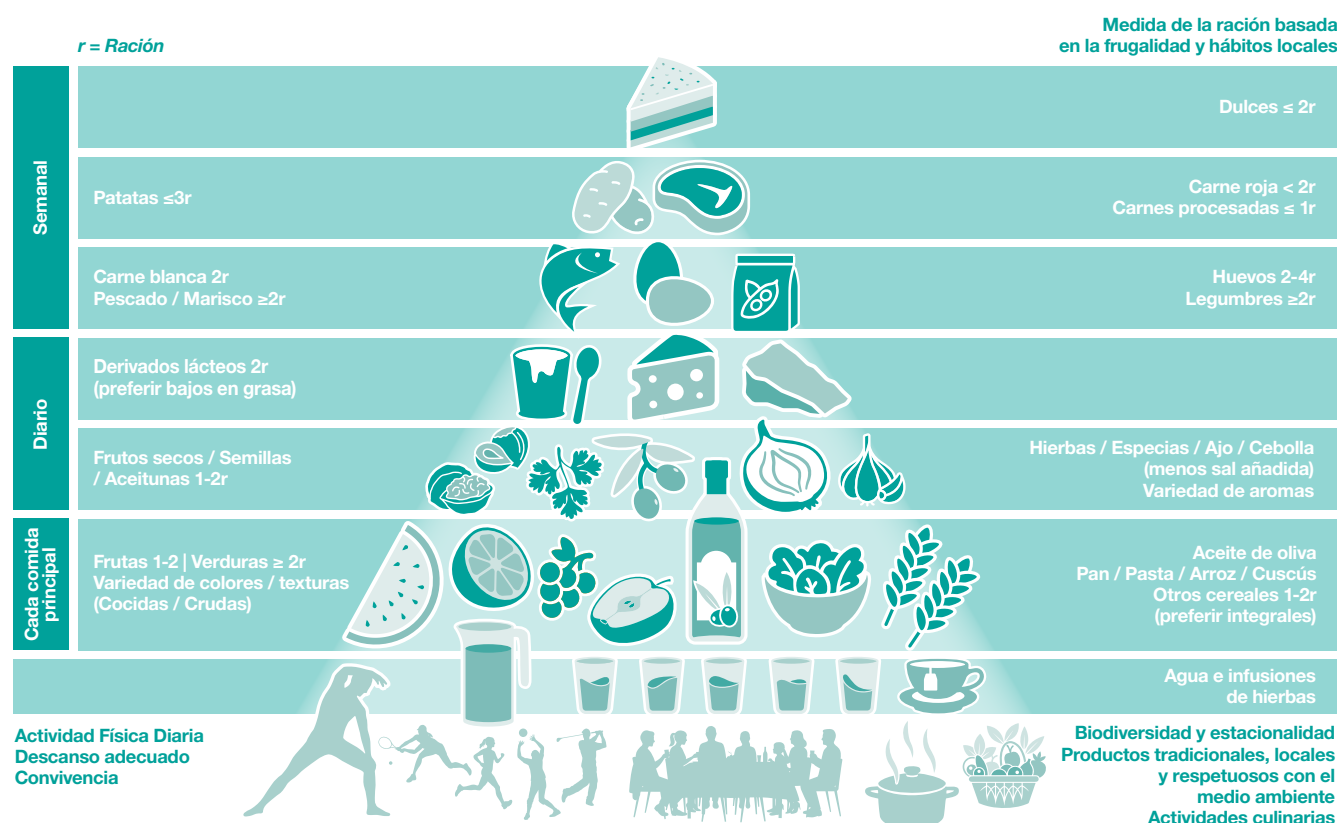
Siguiendo las pautas de alimentación saludable que se indican a continuación y con el programa de ejercicios, vuestro cuerpo aumentará en fuerza muscular y obtendrá todos los nutrientes que necesita para funcionar bien antes y después de la cirugía.

Os sugerimos también que toméis los batidos hiperproteicos que encontraréis en estas recomendaciones, preferentemente después de realizar el programa de ejercicio.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). La alimentación proporciona salud y calidad de vida aportando elementos cardioprotectores que disminuyen el riesgo de enfermedades.

Un ejemplo de alimentación cardiosaludable es la dieta mediterránea que se establece como un patrón alimentario que puede ajustarse a las necesidades de cada persona al mismo tiempo que ayuda a mantener el peso corporal adecuado. Las recomendaciones de la dieta mediterránea se representan en una pirámide que muestra la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos para conseguir una dieta saludable.

Refleja aquellos alimentos (por raciones) que se deben consumir a diario en las comidas principales, semanalmente y aquellos a consumir con moderación. También añade indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligados al estilo de vida mediterráneo.





Recomendaciones dietéticas de alimentación cardiosaludable

En la base de la pirámide

Refleja la importancia de realizar actividad física a diario, el descanso nocturno adecuado, mantener las relaciones sociales y de convivencia.

Da importancia al consumo de productos frescos, de proximidad y de temporada en preparaciones de manera tradicional y con cocciones sencillas (como hervido, vapor, plancha, horno).

Garantizar el aporte diario de agua (entre 1-1.5L/día), adaptada a las necesidades según edad y patología.

Alimentos de consumo diario:

- **Verdura y hortalizas:** 2-3 raciones al día (al menos una de ellas en crudo).
- **Fruta:** 2-3 piezas al día (preferiblemente en su forma entera).
- **Cereales:** y derivados (como pan, arroz, pasta...) 1-2 raciones preferentemente integrales.
- Utilizar **aceite de oliva**, preferiblemente virgen extra para aliños y preparaciones culinarias.
- **Frutos secos:** / semillas (30-45g).
- **Lácteos:** y derivados (preferiblemente bajos en grasa) 2 raciones.

Alimentos de consumo semanal

- **Huevos:** 2-4 raciones a la semana
- **Tubérculos:** (como la patata), máximo 3 raciones a la semana
- **Legumbres:** 3-4 raciones a la semana.
- **Carnes blancas:** (pollo, pavo, conejo...): 2 raciones a la semana.
- **Carnes rojas:** (cordero, ternera, cerdo): 1-2 veces a la semana
- **Pescado / marisco:** 3-4 raciones a la semana (2 raciones de pescado azul a la semana).
- **Carnes procesadas:** (embutidos, carne picada, salchichas) máximo 1 ración a la semana.

Alimentos a evitar

Los productos ultraprocesados, que incluyen:

- **Dulces y golosinas**, ricos en azúcares añadidos y sin valor nutricional.
- **Bollería industrial** como croissants, magdalenas, donuts, etc.
- **Snacks salados** como patatas fritas, galletas saladas, palitos, etc.
- **Refrescos y bebidas azucaradas.**
- **Comidas preparadas y precocinadas.**



Recomendaciones dietéticas de alimentación cardiosaludable

Componentes a reducir en la dieta:

1. Sodio (sal):

- **Evitad el uso** de sal de mesa en las preparaciones culinarias.
- **Limitad alimentos con alto contenido en sodio (sal) como:**

- Alimentos precocinados
- Embutidos y procesados cárnicos (salchichas, frankfurts, etc.).
- Conservas.
- Aperitivos de bolsa
- Mantequillas y bollería industrial.
- Productos adobados y en salazón.
- Bebidas carbonatadas y azucaradas.

Alternativas para sazonar, usad hierbas aromáticas, ajo, cebolla, limón, especias naturales.

2. Grasas poco saludables:

- **Grasas saturadas** presentes en carnes grasas y derivados cárnicos, tocino, mantecas, lácteos enteros, aceite de coco y palma, productos industriales
- **Grasas trans (hidrogenadas):** se encuentran principalmente en la bollería industrial, fritos comerciales y ciertos alimentos precocinados

3. Alcohol:

- Se recomienda evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

4. Azúcares añadidos:

- Limitad el consumo de productos con azúcar añadido como dulces, golosinas, bollería, refrescos y cereales azucarados.

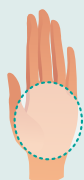
RECORDAD:

Es importante leer la etiqueta nutricional de los alimentos que vamos a comprar fijándose especialmente en el contenido de sodio o cloruro sódico (son las diferentes formas de denominar la sal) y en la composición de las grasas saturadas e hidrogenadas (trans).



Recomendaciones dietéticas de alimentación cardiosaludable

Estas medidas pueden servir de orientación para saber el tamaño de las raciones.



Proteínas (carne)

Tamaño de la palma de la mano, desde la muñeca hasta dónde empiezan los dedos. El grosor de la pieza debe ser de un dedo.



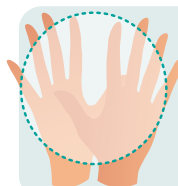
Fruta

La cantidad que quepa en una mano abierta en forma de cuenco.



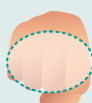
Proteínas (pescado)

Tamaño de la palma de la mano desde la muñeca hasta el final de los dedos. El grosor de la pieza debe de ser de un dedo.



Verduras y hortalizas

La ración debe caber en el espacio de dos manos juntas en forma de cuenco.



Carbohidratos (pasta, arroz, patatas, pan... Preferiblemente integrales)

Una ración equivale a un puño cerrado.



Aceite de oliva

La porción de aceite de oliva debe ser del tamaño de la yema del dedo que equivale a una cucharadita.



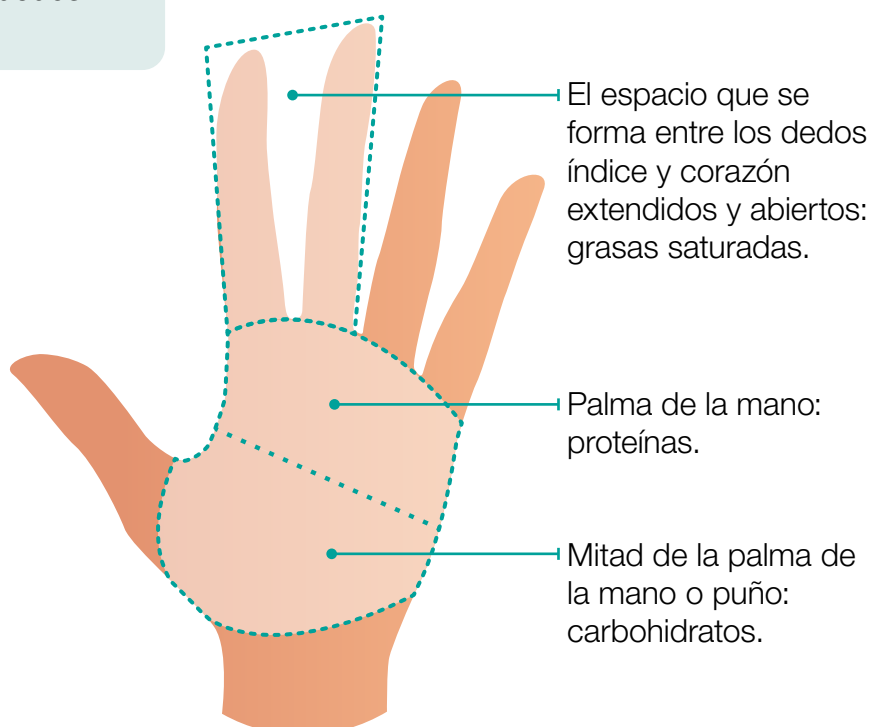
Quesos (bajos en grasa)

La medida de una ración es la longitud y grosor de los dedos índice y corazón juntos.



Frutos secos o semillas

La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.





Recomendaciones dietéticas de alimentación cardiosaludable

EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

Desayuno:

- 1 vaso de leche semidesnatada.
- Bocado de pan integral con aceite y/o tomate + jamón cocido o queso bajo en materia grasa.

Media mañana:

- 1 Pieza de fruta + infusión.

Comida:

- 1 plato de legumbre o patata o arroz o pasta (integral) con verduras
- Carne o pescado con guarnición de verdura.
- Pan integral.
- 1 pieza de fruta.

Merienda:

- Yogurt natural no azucarado.
- 1 puñado de frutos secos (nueces... avellanas).

Cena:

- 1 plato de verdura con patata, arroz o pasta.
- Pescado o huevo.
- Pan integral.
- 1 yogurt natural no azucarado o 1 pieza de fruta.