

Dietas para pacientes

Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto



Dieta cardiosaludable (pobre en grasa saturada y colesterol)

INDICACIONES:

Pacientes con cardiopatía isquémica u otras enfermedades cardiovasculares de origen aterosclerótico.

Personas con hiperlipidemia o con riesgo alto de desarrollar enfermedad coronaria u otra enfermedad aterosclerótica.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Normalizar los niveles séricos de colesterol total y de LDL-c para disminuir el riesgo cardiovascular.

CONSEJOS GENERALES:

El tratamiento hipolipemiante no tiene efectos inmediatos y debe pautarse a largo plazo para obtener resultados.

Es importante mantener un peso adecuado.

La práctica de una actividad física aeróbica adecuada a la edad (footing, natación, bicicleta, etc.), tiene efectos beneficiosos sobre el peso, la hipertensión arterial y la sensibilidad a la insulina.

El hábito de fumar, daña el endotelio vascular y disminuye los niveles de antioxidantes.

Consejos dietéticos

En general una dieta cardiosaludable debe ser rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y ...

Página 2

Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

CONSEJOS DIETÉTICOS:

En general una dieta cardiosaludable debe ser rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado y aceite de oliva.

La dieta debe de aportar niveles adecuados de vitaminas y minerales, que se consiguen con una dieta equilibrada.

El aporte de fibra, preferentemente soluble, ayuda a disminuir el colesterol en sangre.

No es aconsejable tomar alcohol, y sólo si su médico no se lo desaconseja, puede tomar 100ml de vino tinto en las comidas.

Lea las etiquetas de los productos que compre. Si como ingredientes aparecen “grasas vegetales” sin especificar el tipo de grasa, probablemente esté elaborado con grasas de coco o de palma, no recomendable en pacientes con colesterol elevado.

Cuadro de Recomendaciones:

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Desnatados Postres lácteos caseros elaborados con leche desnatada Queso tipo Burgos	Lácteos enteros y derivados Quesos curados Helados, nata, natillas, flanes de huevo
CEREALES	Refinados alternando con integrales Galletas tipo María	Bollería y pastelería Pasta al huevo
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Legumbres Nueces y Avellanas	Cacahuetes
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas (preferentemente frescas)	Coco, aguacate, aceitunas
FRUTAS	Todas en general	Fruta ácidas, aguacate
CARNES	Carnes magras sin grasa visible (conejo, ternera, pollo, lomo de cerdo, pavo) Jamón serrano y cocido	Carnes tendinosas o grasas, piel de pollo, vísceras, embutidos, sobrasada, salchichas, etc.
PESCADOS	-Blancos: merluza, bacalao, lenguado, gallo, panga, rape, pescadilla, fletán, lubina -Azul (graso), 3 veces a la semana: salmón, trucha, sardinas, anchoa, jurel, caballa, atún.	Mariscos, calamares. Conservas en aceite
HUEVOS	Clara de huevo Se pueden preparar tortillas de 1 yema y 2 claras	Yema de huevo (no más de 3 veces a la semana)
GRASAS	Aceite, preferentemente de oliva y de girasol	Aceite de palma y coco Mantecas, mantequillas y margarinas, mayonesa
BEBIDAS	Agua, infusiones, caldo desgrasado Recomendable beber de 1,5 a 2 litros	Bebidas azucaradas Zumo de naranja Bebidas alcohólicas Café y otras bebidas excitantes (ya que pueden provocar arritmias)
AZÚCARES		Dulce de leche, leche condensada, chocolate, cacao No abusar del azúcar, miel, mermeladas, membrillo
VARIOS		Platos precocinados, Snacks y aperitivos, Salsas comerciales
TECNOLOGÍA CULINARIA	Cocción al horno, agua o vapor, plancha Rehogados con poca grasa	Se deben limitar todas las técnicas que incorporen mucha grasa al alimento como fritos, empanados, rebozados, etc.

EJEMPLO MENÚ PARA DIETA CARDIOSALUDABLE

Desayuno

Leche desnatada con o sin malta o descafeinado y azúcar
Pan integral con aceite de oliva y tomate o cereales de desayuno (p.e.: copos de maíz tostados)
Fruta natural

Media mañana

Fruta o yogur desnatado o pan integral con jamón serrano sin tocino

Comida del medio día

1º (a elegir)

Hervido valenciano
Sopa de verduras
Garbanzos con espinacas
Paella valenciana
Espirales de pasta con verdura y atún

2º (a elegir)

Albóndigas de ternera a la jardinera
Lenguado a la plancha con tomate y patata al horno

Postre

Fruta
Yogur desnatado

Ensalada y Pan integral o blanco

Merienda

Leche desnatada con/sin descafeinado con azúcar
Galletas maría

Cena

1º (a elegir)

Acelgas salteadas con jamón
Puré de verduras
Sopa de fideos
Sémola de trigo con caldo de ave

2º (a elegir)

Salmón a la plancha con limón
Revuelto de espárragos con 2 claras y 1 yema
Conejo al horno con patatas

Postre

Fruta
Arroz con leche elaborado con leche desnatada

Ensalada y Pan integral o blanco

Antes de dormir

Fruta o Yogur desnatado