

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR PREVENCIÓN SECUNDARIA A UN EVENTO

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudará a recuperarse y a prevenir nuevos eventos cardiovasculares.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales, pescado azul y moderada en lácteos bajos en grasa, huevos, carnes magras y derivados, y use el aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida o refrescos.
- Tome al menos 3 raciones de pescado a la semana, asegurando al menos dos de pescado azul (caballa, sardinas, salmón, jurel, boquerones, etc.).
- Prefiera las carnes de aves sin piel (pollo, pavo...) y conejo a otras, como el cordero, ternera o cerdo. Si toma carne de cerdo, elija la más magra y elimine toda la grasa visible. Evite las partes grasas como costilla, chuletas de cuello, panceta, lomo alto, etc.
- Tome fruta de postre y entre horas, y al menos una ración de hortalizas (120-150g, medio plato) en la comida y otra en la cena, asegurando una en crudo (ensalada).
- Tome al menos 3 raciones de legumbres a la semana y frutos secos sin sal a diario en las cantidades recomendadas en la tabla.
- Tome cereales a diario, mejor si son integrales tales como el arroz, la pasta o el pan.
- Elija lácteos desnatados o semidesnatados y evite los quesos curados y los yogures azucarados.
- Evite el consumo de alcohol y si acostumbra a beber vino en las comidas, no exceda de 2 copas al día si es usted hombre y 1 si es usted mujer. Evite consumir más de 3 bebidas alcohólicas en menos de 3 horas.
- No use sal baja en sodio sin antes consultarlo con su médico.

Aspectos culinarios y de compra

- Prepare su propia comida siempre que pueda, y a medida que se acostumbre, cocine con menos sal y elimine el salero de la mesa.
- Prepare los alimentos usando métodos de cocción saludables, como horneado, a la plancha, al vapor, al microondas, hervido, salteados, todo ello cocinado con aceite de oliva, mejor si es virgen extra, y evite las frituras.
- Limite el consumo de alimentos envasados, procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos grasas saturadas, sal y azúcares tengan.
- En los restaurantes, elija las opciones que mejor se adaptan a estos consejos priorizando el pescado sobre la carne, y las frutas frente a otros postres. Acuérdese de pedir que no añadan sal a su plato y elija opciones que eviten picos de consumo de sal, ya que dificultan el control de su presión arterial.

Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas	Conservas	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana o 1 puñadito (30g)	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas, desecadas o congeladas	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzo, lenteja, alubias, guisantes, habas...		Precocinadas con embutidos
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, lino, etc.		Fritos, con sal o azúcares.
Pescados y mariscos	1 filete como tu mano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul.	Pescado y marisco en conserva	Pescado salado, ahumado o precocinado
Huevos	1-2 huevo mediano	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc.		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4-6 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra,	Otros aceites vegetales, aceitunas	Nata mantequilla, margarina, manteca
Cereales, derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	4 raciones/día	Avena, cebada, arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral, y mejor sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, biscotes. Masa de pizza, hojaldre precocinadas Patatas de bolsa
Carnes	1 filete como tu mano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo, vacuno y cordero magros eliminando toda la grasa visible.	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos cocidos o curados, bacon, salchichas...
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2 raciones/día	Desnatados o semi desnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos, flan, natillas,
Azúcares y dulces	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, caramelos, miel, azúcar
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos y bebidas alcohólicas
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Sal, mezclas de especias y caldos comerciales con sal	Salsas comerciales

Menú genérico 1 semana

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Aguas
Merienda	Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Miércoles

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Yogur desnatado 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva y tomate Fruta de temporada	Fruta de temporada y 10 almendras	Ensalada de garbanzos con trampó. Revuelto de espárragos. Fruta de temporada Agua	Yogur desnatado y 5 nueces	Guiso de merluza sobre sofrito con patatas y calabaza Pan integral o moreno Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 20-30 minutos cada día o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>). También está recomendado practicar al menos 2 veces por semana ejercicios de fuerza, equilibrio y coordinación.
- No se recomienda el uso de alimentos enriquecidos en esteroides vegetales, omega 3, antioxidantes, vitaminas o minerales.
- Algunos medicamentos, suplementos, bebidas, etc., contienen sodio en su composición. Consulte con su médico antes de tomarlo.
- Si experimenta una pérdida de peso importante, se siente débil o tiene dificultades para comer, acuda a su médico.
- Si toma warfarina (SINTROM®):
 - Y su INR (análisis de la coagulación de sangre) se mantiene estable, siga consumiendo los alimentos que toma habitualmente;
 - Y su INR es inestable (a veces demasiado bajo, a veces demasiado alto), consulte con su médico para estabilizar el consumo de vitamina K en su dieta. Para empezar, intente consumir diariamente la misma cantidad de una de estas verduras o tómelas en pequeñas cantidades en días alternos (coles, espinacas, acelgas) y una ración diaria constante de (lechugas, endivias, escarolas, repollo, brócoli o espinacas crudas), que

coincide con las recomendaciones de una ración de verdura cruda al día.

- Revise su INR con el médico o enfermera ante cambios de dieta inesperados (viajes, estacionalidad, hospitalización, gripe, suplementos multivitamínicos, extractos, polvos, pastillas, hierbas...).

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida, carnes y embutidos, etc.
<https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/dieta/dieta.xhtml>
- Acostúmbrase a llevar un control semanal/mensual de su tensión arterial mediante la anotación en hojas de registro.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Registre cada semana su peso corporal y la circunferencia de la cintura y muestre el registro a su equipo de atención primaria.

Para saber más

- Enfermedades cardiovasculares. Publicaciones de la Organización Mundial de la Salud. http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es/
- Recetas y consejos de nutrición: <http://fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.html>
- Fundación Dieta Mediterránea. Información, recetas y menús propios de una dieta mediterránea: <https://dietamediterranea.com/>
- Recetas de Dieta Mediterránea. <http://predimed-es.weebly.com/recetas.html>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>