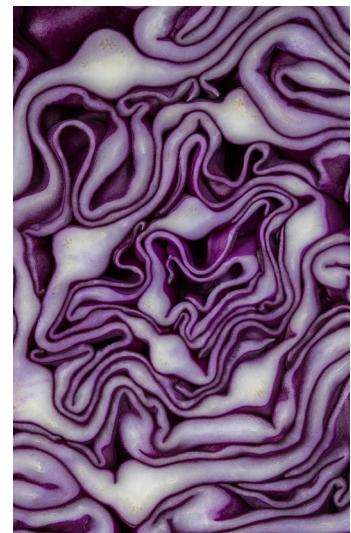




INSUFICIENCIA CARDÍACA: Recomendaciones para una alimentación saludable





Seguir una dieta saludable para el corazón puede ayudar a manejar su insuficiencia cardíaca y sus síntomas. Una dieta saludable para el corazón incluye:

- 1** Come una variedad de frutas y verduras frescas o congeladas en cada comida.
 - Si elige frutas enlatadas, busque 100 % jugo y sin azúcares añadidos.
 - Si elige verduras enlatadas, busca que haya baja sal o sin añadir sal.
- 2** Elija granos integrales (por ejemplo, pan de trigo integral en lugar de pan blanco; arroz integral en lugar de arroz blanco).
- 3** Seleccione proteínas saludables como pescado, pollo magro, pavo, o proteínas de origen vegetal como frijoles, lentejas o tofu.
- 4** Use grasas saludables, no saturadas, como aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla.
- 5** Limite el sodio y los azúcares añadidos.
- 6** Se recomienda una ingesta diaria de sodio de 2,000 a 3,000 mg, a menos que su equipo médico recomiende una cantidad diferente. Lea las etiquetas de los alimentos para identificar la cantidad de sodio y de azúcar añadida.

Las siguientes páginas de este folleto ofrecen ejemplos de alimentos bajos en sodio que puede elegir, así como alimentos que debe limitar.

Sodio y etiquetas de alimentos

Declaración en la etiqueta	Definición
Libre de sodio	Menos de 5 miligramos de sodio
Muy bajo en sodio	35 miligramos o menos de sodio
Bajo en sodio	140 miligramos o menos de sodio

Los alimentos libres de sodio, muy bajos en sodio y bajos en sodio pueden consumirse en cantidades normales dentro de una dieta baja en sodio. Los productos con sodio reducido pueden seguir siendo altos en sodio. Lea la etiqueta con atención, observando el tamaño de la porción y el contenido de sodio correspondiente a la porción que vaya a consumir.

Reducido/menos sodio significa al menos 25 % menos sodio por porción en comparación con un alimento de referencia apropiado. Los alimentos con sodio reducido pueden seguir teniendo demasiado sodio para ser usados en una dieta baja en sodio.

Sin sal/Sin sal añadida significa que se procesó sin la cantidad de sal que normalmente se usa.

Tamaño de la porción ➔

Sodio por porción ➔

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Carnes, aves, pescado, huevos, nueces, frijoles secos

Opciones bajas en sodio

Cualquier pescado, ave*, carne de res, cordero o cerdo fresco o congelado

Huevos

Mantequilla de maní baja en sodio, libre de sodio o muy baja en sodio (140 mg o menos)

Nueces sin sal o ligeramente saladas

Guisantes y frijoles secos, frijoles enlatados sin sodio añadido

Atún bajo en sodio (140 mg o menos) o sardinas sin sal añadida

Tofu o productos de soya bajos en sodio

Platos congelados o comidas preparadas con menos de 700 mg de sodio

Comida que debe evitar

Cualquier carne ahumada, curada, salada, kosher, enlatada, estofado o carne picada

Tocino

Salchicha, carne curada en láminas, embutidos, jamón, hot dogs o brats

Carne, aves o pescado empanizados congelados

Cualquier nuez salada

Atún o salmón regular enlatado en aceite o agua

Anchoas, sardinas u otros pescados enlatados

*Sea precavido con aves y carnes inyectadas con sodio





Panes

Opciones bajas en sodio

Pan o panecillos regulares con levadura, bagels, galletas saladas bajas en sodio o palitos de pan (140 mg por rebanada de pan)

English muffins

Pan rallado o aderezo para pan casero o bajo en sodio (140 mg o menos)

Tortillas bajas en sodio (140 mg o menos), (generalmente de maíz)

Comida que debe evitar

Panes, panecillos, bagels o galletas saladas con la parte superior salada

Panes rápidos, aderezos comerciales para pan

Mezclas para galletas, panqueques, waffles o muffins

Harina leudante

Tortillas de harina

Limite a 4-5 porciones por día de este grupo

Cereales y granos

Opciones bajas en sodio

Cereal cocido bajo en sodio (140 mg o menos) y sin sal añadida, como avena simple o sémola

Cereales secos bajos en sodio (140 mg o menos), como Puffed Wheat, Shredded Wheat, Puffed Rice o Frosted Mini Wheats

Pasta, arroz, cebada, quinoa y otros granos cocinados sin sal

Comida que debe evitar

La mayoría de los cereales instantáneos calientes con sabor

Cereales calientes o fríos con más de 300 mg de sodio por porción

Mezclas comerciales de pasta, arroz y granos (por ejemplo, Zatarain's, Ramen Noodles, Knorr Sides, Lipton Rice, pasta o sopa)

Vegetales

Opciones bajas en sodio

Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal añadida

Productos de tomate sin sodio añadido

Papas blancas o camotes

Comida que debe evitar

Vegetales enlatados regulares

Vegetales sazonados con jamón, tocino o carne salada

Vegetales congelados con salsa o sal añadida

Chucrut, vegetales encurtidos u otros preparados en salmuera

Ensalada de papa o ensalada de repollo comercial

Frutas y jugos

Opciones bajas en sodio

Todas las frutas frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas

Todos los jugos de frutas

Comida que debe evitar

Ninguno



Queso y yogur

Opciones bajas en sodio

Ricotta, mozzarella, fontina, gruyere, Jarlsberg, queso suizo regular, queso crema, Neufchatel, requesón de cuajada seca o cualquier queso bajo en sodio (140 mg o menos)

Limite el queso a 1-2 onzas por día (1 oz = 4 dados de juego)

Yogur regular, bajo en grasa, griego o de soya

Comida que debe evitar

Todos los quesos procesados y untables (Kraft American cheese)

La mayoría de los quesos regulares distintos a los permitidos, especialmente feta, azul, provolone, parmesano y romano (250-400 mg de sodio por onza)

Requesón ($\frac{1}{2}$ taza tiene 400-500 mg de sodio)



Sopas

Opciones bajas en sodio

Sopa casera con caldo bajo en sodio, vegetales y carne sin sal añadida

Sopas comerciales enlatadas o deshidratadas bajas en sodio (menos de 140 mg por porción o, si es una comida principal, menos de 700 mg)

Comida que debe evitar

Todas las sopas enlatadas, congeladas o deshidratadas regulares o con sodio reducido, caldo o cubitos de caldo

Bebidas

Opciones bajas en sodio

Agua y agua mineral

Leche o leche de soya

Suero de leche casero*

Café o té

Jugos de fruta, bebidas de fruta y mezclas de bebidas en polvo

Jugos de tomate o vegetales libres de sodio o bajos en sodio (140 mg o menos)

Bebidas para limitar

Suero de leche comercial

Mezclas comerciales de cocoa instantánea, mezcla malteada, batidos, otras bebidas a base de leche

Jugo de tomate o vegetales regular, incluido V8

Bebidas deportivas/electrolíticas (Gatorade) o soluciones de rehidratación (como Liquid IV)

*Agregue 1 cucharada de jugo de limón o vinagre a 1 taza de leche para preparar suero de leche para cocinar

Alimentos empaquetados para refrigerios

Opciones bajas en sodio

Papas fritas, nueces, chips de tortilla, tortas de arroz, pretzels, palomitas de maíz o galletas sin sal

Mezcla de frutos secos (140 mg de sodio o menos por porción)

Galletas bajas en sodio (140 mg o menos)

Salsa casera sin sal añadida o salsa comercial muy baja en sodio (35 mg o menos)

Fruit roll-ups

Barras de granola bajas en sodio (140 mg o menos)

Comida que debe evitar

Chips, nueces, pretzels, galletas saladas u otros refrigerios salados

Palomitas de maíz regulares ya preparadas o para microondas

Aderezos para refrigerios hechos con mezclas de sopa instantánea o queso procesado

Salsa comercial



Azúcar, dulces y postres

Opciones bajas en sodio

Helado de agua, sorbete, helado

Caramelo duro

Pudín casero

Pasteles o galletas bajos en sodio (140 mg o menos)

Pasteles caseros sin sal - límite de 1 porción por día

Azúcar, mermelada o jalea, miel, jarabe o melaza

Comida que debe evitar

La mayoría de los pasteles comerciales, rollos dulces y productos de panadería

Mezcla instantánea para pudín

Evite agregar sal a los postres caseros

Grasas

Opciones bajas en sodio

Mantequilla o margarina sin sal

La mayoría de los aceites, incluidos aceite de oliva, canola, vegetal o de aguacate

Crema, crema agria, salsa sin sal

Aderezo para ensalada o mayonesa bajos en sodio (140 mg o menos) - límite a una porción

Aderezos sin sodio o muy bajos en sodio (35 mg o menos) - sin límite

Comida que debe evitar

Carne salada, grasa de tocino, salsa salada

Aderezos para ensalada que contienen más de 140 mg de sodio por porción

Pruebe aceite de oliva con limón o vinagre balsámico para un excelente aderezo sin sal.

Especias, hierbas, condimentos y misceláneos

Opciones bajas en sodio

Especias, hierbas y mezclas de condimentos sin sodio (como Dash o mezclas sin sal de McCormick)

Rábano picante preparado, salsa picante o kétchup bajo en sodio (140 mg o menos)

Salsa barbacoa o salsa de chile casera hecha con ingredientes permitidos

Cacao en polvo

Vino tinto o blanco regular, jerez o cerveza usados para cocinar

Comida que debe evitar

Sal o condimentos que contienen sal, como sal de apio, sal de ajo o sal sazonada

Sal marina (regular y baja en sodio)*, sal kosher*, ablandador de carne o glutamato monosódico (MSG)

Mezclas de hierbas con sal añadida, como lemon pepper

Tenga en cuenta que muchos condimentos y aderezos para ensaladas pueden agregar una cantidad significativa de sodio a su comida. Revise la etiqueta de Información Nutricional antes de usarlos y, si son altos en sodio, úselos con moderación o elija algo con menor contenido de sodio.

Salsa de soya regular o con sodio reducido (700-900 mg por cucharada)

Salsa para bistec, salsa Worcestershire, barbacoa, teriyaki, salsa de chile u otras salsas regulares con sal

Aceitunas

Vino para cocinar

* La mayoría de las sales marinas, sales kosher y sales del Himalaya contienen aproximadamente la misma cantidad de sodio que la sal de mesa por cucharadita. No son alternativas bajas en sodio.



Consejos para sazonar sin sal

- 1 Para obtener un sabor delicado, las especias deben usarse con moderación y al gusto.
- 2 Agregue limón o vinagre solo después de que los vegetales estén cocidos, ya que el tiempo de cocción y el color pueden verse afectados.
- 3 Frote hierbas o especias sobre la superficie de las carnes o agréguelas a la harina antes de dorarlas.

Alimento	Sugerencias de condimentos
Frijoles	Albahaca, eneldo, jugo de limón, mejorana, menta, semilla de mostaza, orégano, salvia, ajedrea, estragón, tomillo
Brócoli	Eneldo, mantequilla de limón, semilla de mostaza, orégano, pimiento rojo
Repollo	Semilla de alcaravea, eneldo, menta, semilla de mostaza o mostaza seca, nuez moscada, semilla de pimienta, tomillo, vinagre
Zanahorias	Pimienta de Jamaica, semilla de alcaravea, cebollín, clavos, eneldo, jengibre, pimiento verde, mejorana, menta, nuez moscada, tomillo
Coliflor	Semilla de alcaravea, cebollín, eneldo, jugo de limón, nuez moscada, perejil, romero, estragón
Maíz	Curry, pimiento verde o rojo
Guisantes	Albahaca, eneldo, mejorana, menta, orégano, mantequilla de limón, perejil, pimiento verde, cebolla, orégano, perejil, tomillo
Calabaza	Pimienta de Jamaica, canela, clavos, jengibre, mostaza seca, nuez moscada, cebolla, romero
Tomates	Pimienta de Jamaica, vinagre balsámico, albahaca, hoja de laurel, curry, mejorana, cebolla, orégano, salvia, vino
Carne de res	Pimienta de Jamaica, hoja de laurel, cerveza, semilla de alcaravea, ajo, mejorana, mostaza seca, cebolla, pimienta, pimiento verde, tomillo, vino
Cerdo	Manzana, cerveza, semilla de alcaravea, clavos, mostaza seca, ajo, cebolla, orégano, salvia, ajedrea, tomillo
Aves	Curry, ajo, mostaza seca, cebolla, pimienta, pimentón, condimento para aves, romero, salvia, estragón, vino
Pescado	Hoja de laurel, curry, eneldo, ajo, limón, mejorana, cebolla, perejil, pimiento negro, verde o rojo, tomates, vino
Huevos	Albahaca, curry, mostaza seca, salsa picante, cebolla, orégano, perejil, pimienta, tomillo, tomate

Consejos para comer fuera

- 1 La comida de restaurante puede ser muy alta en sodio; tenga precaución cuando coma fuera de casa. La mejor opción es pedir la información nutricional.
- 2 Muchos restaurantes proporcionan información nutricional en sus menús o sitios web. Consultar en línea antes de salir puede ayudarle a elegir las mejores opciones.

- › **El menú puede tener designaciones “saludables”, como símbolos o palabras clave en los nombres de algunos platos (light, fresh, fit, vegetarian, skinny o un símbolo de corazón), que indican que podrían ser una mejor opción.**
- › **Evite ordenar “extras” antes de la comida, como aperitivos o pan con mantequilla, porque a menudo son fuentes de sodio, grasa y calorías adicionales.**
- › **Elija platos con vegetales frescos.** Pregunte si los vegetales son frescos, no enlatados ni con sal añadida. Por ejemplo, elija un plato de pasta con ingredientes como tomates frescos, espinaca y champiñones, en lugar de una salsa de tomate enlatada.
- › **Prefiera platos que puedan hornearse, asarse o saltearse sin sal, en lugar de cazuelas mezcladas que ya vienen preparadas.**
- › **Limite o evite extras** como pepinillos y aceitunas, ya que ambos contienen mucho sodio.
- › **Pida que las salsas, jugos de carne, aderezos para ensalada, kétchup y mostaza se sirvan aparte y úselos con moderación.**
- › **No dude en pedir que no se agregue sal a su comida.** Esto puede ser más fácil en restaurantes locales donde la comida se cocina fresca. Puede haber condimentos con sodio añadidos a artículos como el pollo a la parrilla sin que se mencionen en el menú.
- › **Elija el bufé de ensaladas, pero sea selectivo.** Elija verduras frescas, vegetales crudos, frutas frescas y huevos servidos al natural. Evite los alimentos altos en sodio, incluidos crutones, aceitunas, queso rallado, trocitos de tocino, ensaladas de pasta, ensalada de papa, ensalada de repollo, semillas de girasol y pepinillos. Elija aceite y vinagre, limón y vinagres saborizados como balsámico o de frambuesa. Evite los aderezos regulares, a menos que los pida aparte y los use con moderación, sumergiendo el tenedor antes de cada bocado.
- › **No use el salero.**
- › **Pregunte si es posible hacer sustituciones saludables.** Por ejemplo, si un plato viene con papas fritas o aros de cebolla, pregunte si puede recibir una papa horneada o vegetales frescos en su lugar. En lugar de ensalada de repollo, pregunte si puede recibir una ensalada pequeña, una copa de fruta o vegetales. Aunque algunos sustitutos pueden tener un costo adicional, ¡los beneficios para la salud valen la pena!
- › **Controle el tamaño de las porciones.** A menudo, las comidas de restaurante superan el tamaño estándar de una porción. Comparta una comida con un familiar o amigo o pida una caja al inicio de la comida y guarde la mitad para más tarde.

Notas

Notas



UnityPoint Health

Para obtener más información

Los siguientes sitios web contienen recetas y otros consejos de alimentación saludable:

Recetas de la American Heart Association: <https://recipes.heart.org/en/>

National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov>