



# AULA VIRTUAL

# Nutrición Cardiosaludable

## 2. APRENDE



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Autoras

- Isabel Ester Escuer Núñez**
- Ana Zugasti Murillo**
- Ana Hernández Moreno**

Médicos Especialistas en Endocrinología y Nutrición.

Sección de Nutrición Clínica.

Hospital Universitario de Navarra



## Advertencia

- Este material informativo y educativo se ha diseñado con la intención de que aumente el **conocimiento** sobre la nutrición cardiosaludable.
  
- El conocimiento de la enfermedad por parte del paciente y su implicación en el tratamiento mejoran el **control** de la misma y su **calidad de vida**.



# Índice

- 1. DIETA MEDITERRÁNEA**
- 2. DIETAS VEGETARIANAS**
- 3. DIETA NÓRDICA**
- 4. DIETA DASH**
- 5. DIETA ATLÁNTICA**
- 6. DIETA PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES ORALES**
- 7. DIETA PARA PACIENTES TRASPLANTADOS**
- 8. NUTRIENTES Y CORAZÓN**
- 9. ENLACES DE INTERÉS**
- 10. GLOSARIO**



## 1. DIETA MEDITERRÁNEA



# Dieta Mediterránea



- **Aceite de oliva** como principal fuente de grasa.
- Alimentos frescos y de temporada.  
Evitar alimentos procesados.
- Alimentos ricos en fibra, minerales y antioxidantes:
  - 3 piezas de fruta diarias, 2 veces/d verduras y hortalizas (una toma diaria cruda –ensaladas-).
  - Consumo diario de cereales y derivados, preferiblemente integrales.
  - Legumbres (2-3 veces por semana).
  - Frutos secos no procesados (un puñado).
- Mayor consumo de pescado que carne. Pescado azul 1-2 veces por semana.
- Consumo diario de productos lácteos (yogur y quesos)
- Evitar carnes rojas y embutidos. Consumo de carnes magras en pequeñas cantidades.
- Consumo moderado de huevos (3-4 semana).
- Ejercicio físico diario.



**La dieta Mediterránea mejora el control lipídico, la función endotelial y disminuye la tensión arterial.**



## 2. DIETAS VEGETARIANAS

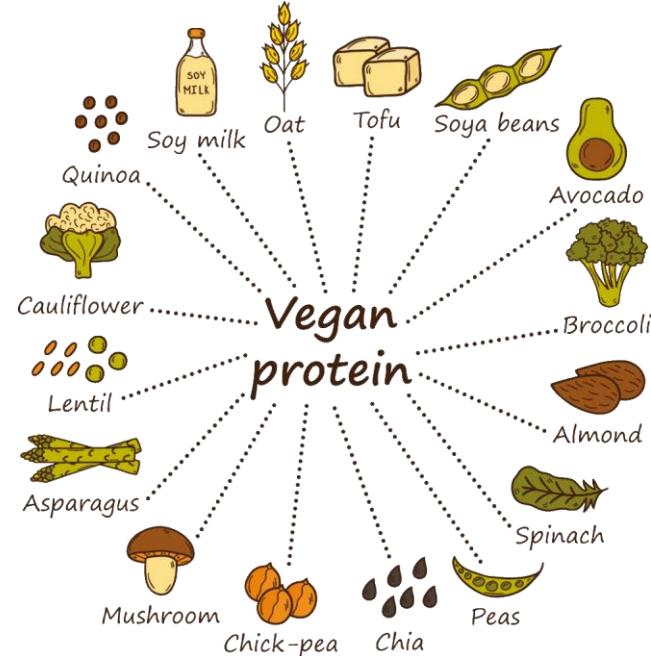
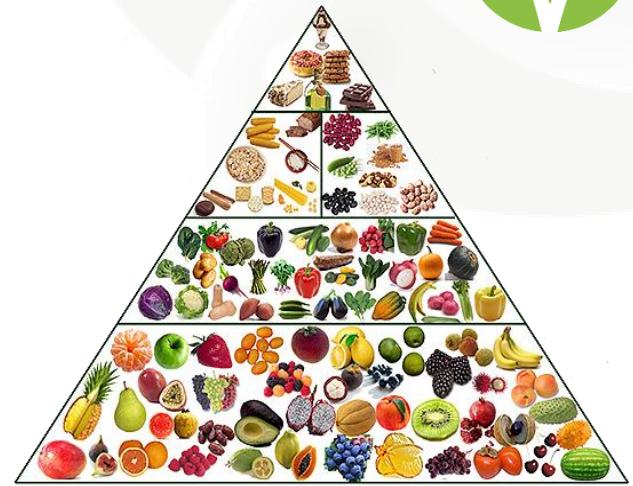


# Dietas Vegetarianas



- **Lactovegetariana:** excluye carne, pescados y huevos. Se incluyen productos lácteos.
- **Ovovegetariana:** excluye carne, pescado y lácteos. Permite huevos.
- **Ovolactovegetariana:** excluye carne y pescado. Permite lácteos y huevos.
- **Pescetariana:** excluye carne, lácteos y huevos. Permite el pescado.
- **Vegana:** excluye carne, pescado, huevos y lácteos, así como todos los alimentos que contienen estos productos.
- **Crudivegana:** basada en alimentos crudos de origen vegetal. Excluye alimentos de origen animal y todo tipo de alimentos que para consumirse precisen de cocción.

- Saludable si está adecuadamente PLANIFICADA e INDIVUALIZADA.
- **Suplementación de B12,** especialmente en dieta vegana/crudivegana y en dieta ovolactovegetariana con bajo consumo de lácteos y huevos.





### 3. DIETA NÓRDICA



# Dieta Nórdica



Originaria de países del **Norte de Europa**  
(Noruega, Suecia, Finlandia, Dinamarca e Islandia).

- Frutas y verduras a diario
  - Verduras de hoja verde, tubérculos
  - Frutos rojos y bayas
- Legumbres
- Pescado azul (salmón, arenques)
  - Aves y carnes de caza en menor proporción
- Semillas, granos y cereales integrales (avena, centeno y cebada)
- Lácteos bajos en grasa
- Aceite de colza (canola)
- Productos silvestres y orgánicos
- Evitar aditivos
- Visión ecológica (gestión para generar menos residuos)



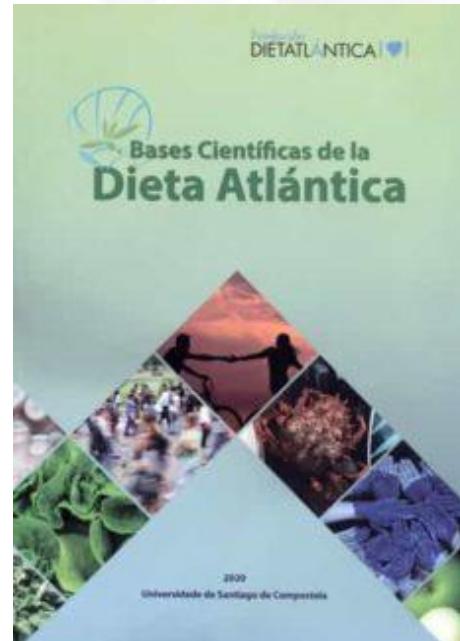


## 4. DIETA ATLÁNTICA



# Dieta Atlántica

- La Dieta Atlántica comprende un conjunto de hábitos alimentarios y estilo de vida que une a los territorios de **Galicia y el Norte de Portugal** y cuyas claves se basan en el abundante consumo de pescados, lácteos y productos de frescos, técnicas culinarias sencillas y la mejor forma de conjuntar una comida placentera y la compañía de familia y amigos.
  
- Difiere de la dieta de la región mediterránea, según los datos de consumo en hogares del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en un mayor consumo de pescado, leche y productos lácteos, patatas, frutas, aceite de oliva y vino (este último a expensas de un consumo mucho menor de cerveza).





## 5. DIETA DASH



# Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

- Dieta reducida en sodio (<2.3 g de sal al día)
  - Sazonar con hierbas, especias, limón y vinagre
  - Revisar etiquetado
  - Evitar enlatados, embutidos, quesos curados y salsas
- Bajo contenido en grasas saturadas y colesterol
  - Lácteos descremados
  - Evitar la bollería y los azúcares añadidos
  - Reducir el consumo de alcohol
- Alto contenido en minerales (potasio, magnesio y calcio): fomenta el consumo de fruta, verduras y hortalizas.
- Alto contenido en fibra: consumo de cereales integrales, semillas, legumbres y frutos secos.
- Consumo habitual de pescado, carne de ave y carne magra. Limitar la ingesta de carne roja.
- 30 minutos de ejercicio físico moderado todos los días.

## Revisa etiquetas:

- **Mucha sal:** 1,25 gramos por cada 100 gramos.
- **Poca sal:** 0,25 gramos por cada 100 gramos.





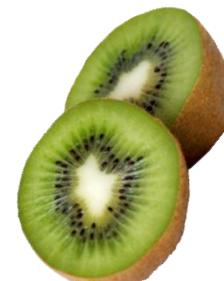
## 6. DIETA PARA PACIENTES CON ANTICOAGULANTES ORALES



# Dieta para pacientes con anticoagulantes orales

Los **anticoagulantes orales** se utilizan para evitar la formación de coágulos en la sangre que alteren el flujo sanguíneo. Entre los distintos tipos de anticoagulantes, los antagonistas de la vitamina K (o antivitamina K) como el sintrom o la Warfarina interaccionan con nuestra dieta.

- El objetivo es seguir el patrón de dieta mediterránea intentando mantener de forma constante el aporte de vitamina K.
- La dieta NO debe ser baja en vitamina K.
- Para evitar alteraciones de la acción del anticoagulante, es importante tener en cuenta aquellos **alimentos ricos en vitamina K** como:
  - Verduras y hortalizas amarillas y de hoja verde (espinacas, acelgas, espárragos, lechuga, remolacha, endibias)
  - Coles (brócoli, col, repollo, kale, coles de Bruselas)
  - Vegetales fermentados (chucrut, kimchi)
  - Frutas (kiwi, arándanos, ciruelas, higos, aguacate)
  - Hierbas aromáticas (perejil, cebollino)
  - Frutos secos (pasas, piñones)
  - Aceites vegetales (oliva, colza, margarina)
  - Hígado
- EVITE tomar productos naturales y/o de herboristería.  
CONSULTE siempre con su equipo sanitario.





## 7. DIETA PARA PACIENTES TRASPLANTADOS

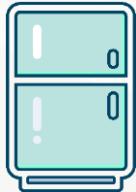


Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

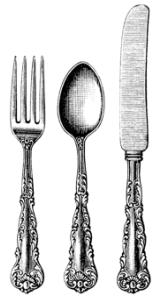


# Dieta para pacientes trasplantados

El objetivo es minimizar el riesgo de infecciones e intoxicaciones por alimentos debido al mayor riesgo de infecciones en pacientes inmunosuprimidos y controlar el aporte de proteínas y sal.



- Adecuada higiene de manos, utensilio y superficies de cocinado.
- Utilizar distintos utensilios para alimentos crudos y alimentos cocinados.
- Mantener una adecuada refrigeración y congelación de los alimentos. Uso de envases bien cerrados.
- Procurar el correcto cocinado de los alimentos (en su punto).
- Mantener los alimentos a temperatura ambiente el mínimo tiempo posible. Consumir los alimentos calientes antes de 2h.
- Evitar alimentos crudos/poco cocinados (tartar, sushi, ceviche, huevo crudos o pasado por agua).
- Consumir lácteos siempre pasteurizados.
- Evitar embutidos crudos y curados.
- Evitar conservas caseras y miel artesanal.
- Priorizar el consumo de vegetales cocinados. Utilizar desinfectantes alimentarios para frutas, hortalizas y verduras que son consumidas en crudo.
- Evitar frutos secos y frutas pasas.
- Evitar salsas que no hayan sido pasteurizadas o esterilizadas.





## 8. NUTRIENTES Y CORAZÓN



# Potasio

El **potasio** contribuye en la contractibilidad muscular y la transmisión de impulsos nerviosos, además beneficia significativamente la actividad eléctrica del corazón.

**Alimentos en los que puedes encontrar este mineral son:**

- Carnes (carnes rojas, pollo)
- Pescado (salmón, bacalao y sardinas)
- Hortalizas (habas, tomates, patatas, alubias, calabaza, patata y brócoli)
- Frutas (plátanos, kiwi, melón, ciruelas, albaricoques, higo, níspero, mango)
- Frutos secos (nueces, almendras, avellanas)
- Lácteos (leche, yogur)
- Cereales (avena)

\*Consulte con su médico en caso de tomar diuréticos o si padece insuficiencia renal



## Vitaminas para el corazón

- **Vitamina B1 (tiamina)** Esencial para el crecimiento y desarrollo normal. Ayuda al cuerpo a generar energía a partir de nutrientes.
- **Vitamina B2 (riboflavina)** Favorece la formación de anticuerpos y glóbulos rojos, e interviene en el mantenimiento de las mucosas y del tejido epitelial.
- **Vitamina A** Inhibe la aterosclerosis
- **Vitamina C** Necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos.
- **Vitamina E** Papel antioxidante evitando el daño y la oxidación de los ácidos grasos poliinsaturados.
- Las **vitaminas B2, B6** (piridoxina), **B9** (ácido fólico) y **B12** (cobalamina) Son fundamentales para reducir la producción de homocisteína en la sangre, sustancia relacionada con el desarrollo de algunas patologías cardiovasculares.

Una dieta equilibrada cubre los requerimientos de potasio y vitaminas del grupo B.



# Fibra

- Componente de las plantas que resiste la digestión y la absorción y que experimenta una fermentación descomponiéndose en diversos compuestos (gases, ácidos grasos de cadena corta y energía).
- Solo se encuentra en alimentos de origen vegetal poco o nada procesados.
- La ingesta recomendada diaria es de 25-30 gramos al día.
- Funciones:
  - Regula el tránsito intestinal
  - Sensación de saciedad
  - Proliferación de flora intestinal
  - Estabilización de glucemia y disminución de colesterol
- Clasificación:
  - **Fibra soluble** (frutas y verduras, frutos secos, legumbres). Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.
  - **Fibra insoluble** (cáscara de las semillas, granos y frutos secos). Beneficiosa para el estreñimiento.

En el etiquetado podrá encontrar alimentos con declaraciones como:

- “fuente de fibra” si el producto contiene como mínimo 3g de fibra por 100g
- “alto contenido en fibra” si el producto contiene como mínimo 6g de fibra por 100g



# Grasas: Saturadas, Trans, Omega 3

- Deben suponer el 30-35% de la dieta. Su exceso se almacena en el tejido adiposo y otros órganos (hígado, corazón...).
- Son utilizadas en la industria alimentaria porque aportan palatibilidad a los alimentos.

- Se recomienda sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas.
- Limitar el consumo de grasas trans a <1% de la dieta total.

En las etiquetas de productos envasados puedes encontrar estos mensajes:

- **CONTENIDO REDUCIDO DE GRASA**

Si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.

- **BAJO CONTENIDO DE GRASA**

No contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

- **SIN GRASA**

No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml.

- **BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS**

- **SIN GRASAS SATURADAS**

- **FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3**

- **ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3**

- **ALTO CONTENIDO DE GRASAS MONOINSATURADAS**

- **ALTO CONTENIDO DE GRASAS POLIINSATURADAS**

- **ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS**



Revisa etiquetas

[Link módulo etiquetado](#)



# Grasas: Saturadas, Trans, Omega 3

## GRASAS “BUENAS”



Ácidos grasos monoinsaturados

Ácidos grasos poliinsaturados

Se encuentran en el aceite de oliva, aceite de colza y aguacate

OMEGA 3  
En pescado  
OMEGA 6  
En aceite de semillas y cereales

Ácidos grasos trans

Ácidos grasos saturados

Se encuentran en los aceites parcialmente hidrogenados, ultraprocesados

Sólidos a temperatura ambiente. En los productos lácteos, carnes grasas y procesadas, aceite de palma y coco





# Fitosteroles

- Son compuestos de origen vegetal de estructura similar al colesterol animal, también conocidos como **esteroles o estanoles vegetales**.
- Debido a esta característica, desplazan al colesterol disminuyendo su absorción a nivel intestinal.
- Se encuentran principalmente en los aceites vegetales, semillas oleaginosas (sésamo, soja, girasol...), cereales, legumbres y frutos secos.
- Pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol total y c-LDL en pacientes con o sin hipercolesterolemia.
- Una **dosis de 1.5-2 gr/día consigue una reducción del 10% del colesterol LDL**. Efecto máximo a las 3 semanas.
- Deben combinarse con una dieta equilibrada y saludable, limitando el consumo de grasas saturadas y grasas trans. Tener en cuenta que los alimentos ricos en estos compuestos puede ser altos en grasas y calorías y en ocasiones deben sustituir a otros alimentos.
- Existen en el mercado diversos productos enriquecidos que aportan 2 gr en una dosis única (fundamentalmente lácteos).





## 9. ENLACES DE INTERÉS



## Recursos y enlaces de interés

- ❑ Fundación Dieta Mediterránea <https://dietamediterranea.com/>
- ❑ Menú semanal Dieta Mediterránea  
<https://www.nestlemenuplanner.es/sabias-que/menu-mediterraneo.html>
- ❑ Unión Vegetariana Española <https://unionvegetariana.org/>
- ❑ Menú Vegetariano semana [unionvegetariana.org](http://unionvegetariana.org): menú vegetariano semanal
- ❑ Alimentación vegetariana  
<https://www.dimequecomes.com/p/alimentacion-vegetariana.html>
- ❑ Dieta DASH <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>
- ❑ Recomendaciones dieta para personas con anticoagulantes orales  
<https://www.seen.es/docs/apartados/103/Recomendaciones%20dieta%20ANTICOAGULACION%20ORAL%202018.pdf>
- ❑ Dieta de alta seguridad alimentaria para pacientes trasplantados  
[https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1066/140420\\_124653\\_1352296268.pdf](https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1066/140420_124653_1352296268.pdf)
- ❑ Las grasas en nuestra alimentación  
[https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420\\_103627\\_2463317370.pdf](https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1086/150420_103627_2463317370.pdf)



## 10. GLOSARIO



# Glosario

- **DASH:** acrónimo del término inglés “Dietary Approaches to Stop Hypertension”, plan alimentario para disminuir la hipertensión.
- **Inmunosupresión:** Disminución o anulación de la respuesta inmunológica del organismo mediante tratamiento médico (por ejemplo, con tacrolimus tras trasplante de corazón).
- **Omega 3:** un tipo de grasa poliinsaturada que ayuda a mantener el corazón sano. Dentro de los omega 3 existen tres tipos diferentes: DHA y EPA (ambos frecuentes en pescados) y ALA (en semillas vegetales).
- **Omega 6:** son un tipo de grasa poliinsaturada que se encuentra en los aceites vegetales, nueces y semillas (linoleico) y en carnes y embutidos (araquidónico).
- **Omega 9:** ácido graso monoinsaturado. El más conocido es el ácido oleico.
- **Colesterol HDL:** HDL significa “lipoproteínas de alta densidad” en inglés. A veces se le llama colesterol “bueno” porque transporta el colesterol de otras partes de su cuerpo a su hígado. Su hígado luego elimina el colesterol de su cuerpo.
- **Colesterol LDL:** significa “lipoproteínas de baja densidad” en inglés. En ocasiones se le llama colesterol “malo” porque un nivel alto de LDL lleva a una acumulación de colesterol en las arterias.



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

**Esperamos que haya sido de su interés.**

**Muchas gracias.**