

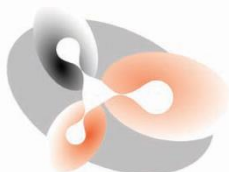


AULA VIRTUAL

Nutrición Cardiosaludable

3. CONVIVE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autoras

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

Médicos Especialistas en Endocrinología y Nutrición.

Sección de Nutrición Clínica.

Hospital Universitario de Navarra.



CONVIVE con un paciente patología cardiovascular

- ❑ Cada experiencia de **cuidar** es única. Las características no sólo de la persona afectada, sino también del cuidador, hacen que cada relación de ayuda sea completamente diferente.
- ❑ Asumir el rol de cuidador puede resultar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.
- ❑ En este apartado explicaremos con más detalle **cómo elaborar un plan nutricional cardiosaludable**, tanto para pacientes con patología cardiovascular como para convivientes.



Índice

- 1. MÉTODO DEL PLATO**
- 2. GUÍA DE COMPRAS: ALIMENTACIÓN SALUDABLE**
- 3. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APOORTE DE SAL**
- 4. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APOORTE DE AZÚCARES REFINADOS**
- 5. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APOORTE DE GRASAS**
- 6. RECOMENDACIONES DE ENRIQUECIMIENTO DE DIETA EN LA CAQUEXIA/DESNUTRICIÓN CARDIACA**
- 7. GASTRONOMÍA CARDIOSALUDABLE**
- 8. ENLACES DE INTERÉS**
- 9. GLOSARIO**





1. MÉTODO DEL PLATO





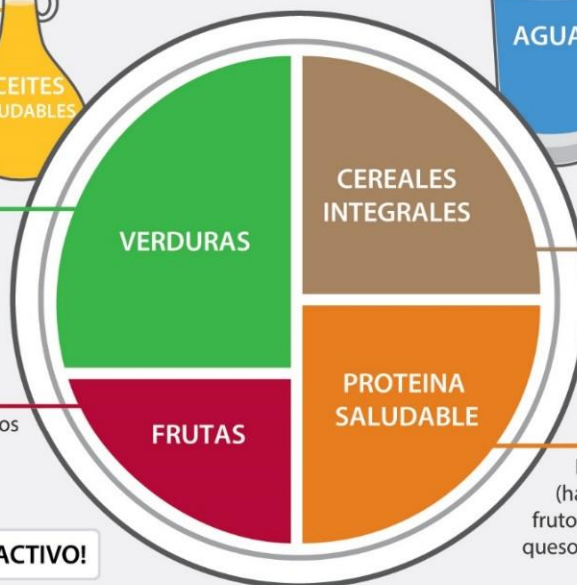
EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Con el **Método del Plato** puedes ver fácilmente qué espacio debe ocupar cada grupo de alimentos en una comida principal, como si se tratara de un “plato único”.

En la primera mitad irán las **verduras, hortalizas y frutas (50%)**, en uno de los cuartos los **alimentos proteicos (25%)** y en el otro los **hidratos de carbono (25%)**.

https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/





2. GUÍA DE COMPRAS: ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Normas para una compra inteligente y saludable

Elección del lugar donde comprar los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Lugar con aspecto limpio-Trabajadores que siguen las normas higiénicas-Productos ordenados y en buen estado
Planificar la compra	<ul style="list-style-type: none">-Comprobar previamente los alimentos que tenemos en casa-Alimentos necesarios para el menú semanal-Acudir a la compra con tiempo y sin hambre-Evaluar los precios
Leer las etiquetas de los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Comprobar la fecha de caducidad-Revisar listado de ingredientes-Observar el peso neto y escurrido-Comprobar el país de origen-Prestar atención a las instrucciones para conservación y uso-Priorizar productos de temporada y de cercanía
Etiquetado nutricional	<ul style="list-style-type: none">-Revisar valor energético, azúcar añadido y sal-Comprobar la cantidad y porcentaje de nutrientes-Comparar entre productos similares (etiquetado frontal)
Seguir el circuito de compra saludable	<ul style="list-style-type: none">-No romper la cadena de frío-Dejar para el final la compra de refrigerados y congelados

*Modificado Guía de Buena Práctica Clínica para una alimentación saludable





Higiene y seguridad alimentaria en el ámbito doméstico

La compra de alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Seleccionar el lugar adecuado para la compra-Elección de los alimentos-Leer el etiquetado-No romper la cadena de frío de los alimentos-Traslado adecuado de los alimentos a casa
Almacenamiento de los productos	<ul style="list-style-type: none">-Diferenciar entre estables y perecederos-Conservar en frigorífico (0-5 °C) o congelador (-18 o -30 °C), según las necesidades-Almacenarlos de forma ordenada, teniendo en cuenta fechas de caducidad y de elaboración
Elaboración de los alimentos	<ul style="list-style-type: none">-Cocción adecuada para destruir los microorganismos (obtener 70d°C en el centro del producto): asado, olla a presión, cocción al vapor, fritura fuerte-Usar aceite en buen estado-Manipulación higiénica de los alimentos (buena higiene de manos, de superficies y de utensilios)
Conservación de platos preparados	<ul style="list-style-type: none">-Conservar en el frigorífico siempre y recalentar cuando se vayan a consumir-Técnicas correctas de descongelado



3. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APORTE DE SAL





Declaraciones nutricionales referentes al contenido de sal

AESAN 2019

Bajo contenido de sodio /sal	Si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Por lo que respecta a las aguas distintas de las aguas minerales naturales, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.
Muy bajo contenido de sodio /sal	Si el producto no contiene más de 0,04 g de sodio, o valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml. Esta declaración no se utilizará para las aguas minerales naturales y otras aguas.
Sin sodio o sin sal	Si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.
Sin sodio o sin sal añadidos	Si no se ha añadido al producto sodio o sal, ni ingrediente alguno con sodio o sal añadidos, y siempre que el producto no contenga más de 0,12 g de sodio, o su valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml.

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria de sal debe ser de 5 gramos de sal = 2 gramos de sodio.
- En el etiquetado nutricional figura el contenido de sal en la última línea.
- Se aconseja limitar el consumo de alimentos que contengan >1.25 g sal/100 g.





Otras medidas para disminuir consumo de sal

En el **hogar**, se puede reducir el consumo de sal:

- No agregando sal durante la preparación de los alimentos.
- No poniendo saleros en la mesa.
- Limitando el consumo de tentempiés salados.





Otras medidas para disminuir consumo de sal

Otras medidas prácticas a nivel local para reducir el consumo de sal:

- Integrar la reducción de la sal en los programas de formación de los manipuladores de alimentos.
- Retirar los saleros y los recipientes para salsa de soja de las mesas de los restaurantes. Colocar etiquetas en los productos o los estantes que indiquen claramente que ciertos productos tienen un alto contenido en sodio.
- Facilitar un asesoramiento dietético específico a las personas que acuden los centros de salud.
- Abogar por que las personas limiten el consumo de alimentos muy salados y por que reduzcan la cantidad de sal que utilizan para cocinar.
- Educar a los niños y crear un entorno propicio para que adopten tempranamente una dieta hiposódica.





Otras medidas para disminuir consumo de sal

Algunas medidas que puede adoptar la industria alimentaria / restauración:

- Reducir progresivamente el contenido en sal de los productos, de modo que los consumidores se vayan adaptando al sabor y no busquen productos alternativos.
- Difundir las ventajas de consumir alimentos menos ricos en sal por medio de actividades de sensibilización del consumidor en los puntos de venta.
- Reducir la sal en los alimentos y las comidas que se sirven en los restaurantes y servicios de restauración.
- Indicar el contenido de sal en las etiquetas de los alimentos y las comidas.





4. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APOORTE DE AZÚCARES REFINADOS





Declaraciones nutricionales referentes al contenido de azúcar

AESAN 2019

Bajo contenido en azúcares	Si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos.
Sin azúcares	Si producto no contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.
Sin azúcares añadidos	Si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: «CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».





Medidas para disminuir el consumo de azúcares refinados

Los azúcares totales pueden dividirse en subcategorías



La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) ha recomendado que , tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir **a menos del 10% de la ingesta calórica total**. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud.





 AZÚCARES	 ENFERMEDADES METABÓLICAS	 RELACIONADAS CON EL EMBARAZO
Azúcares añadidos y libres	Obesidad, Enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol malo alto, hipertensión	—
Fructosa	Enfermedad cardiovascular, gota	—
Bebidas azucaradas	Obesidad, enfermedad hepática, diabetes de tipo 2, colesterol «malo» alto, hipertensión, enfermedad cardiovascular, gota	Diabetes durante el embarazo, bebé pequeño
100 % Zumo de frutas	Obesidad, diabetes de tipo 2, gota	—

Principales fuentes de **azúcares añadidos y libres** en la dieta



Los consumidores de **BEBIDAS AZUCARADAS** consumen más azúcares añadidos/libres que los consumidores de cualquier otro grupo alimentario en la mayoría de los países europeos y grupos de edad.



Edulcorantes

	Calorías por gramo	Poder edulcorante (comparado con el azúcar)	Origen	Respuesta glucémica	Metabolismo	Sirve para cocinar
Azúcar	4	–	Natural	Alto índice	Absorbido y metabolizado	Sí
Stevia	0	Hasta 300+	Natural	No produce	Organismo no lo metaboliza	Sí
Aspartamo	0	Hasta 200+	Químico	Bajo índice	Absorbido y metabolizado	No
Sucralosa	0	Hasta 600+	Químico	Bajo índice	Parcialmente absorbido y metabolizado	Sí
Sacarina	0	Entre 300-500+	Químico	No produce	Organismo no lo metaboliza	No
Acesulfamk	0	Entre 150-200+	Químico	No produce	Organismo no lo metaboliza	Sí
A. Cilámico	0	Entre 30-50+	Químico	No produce	Organismo no lo metaboliza	Sí
Xilitol	2,4	Igual que el azúcar	Natural / Químico	Moderado índice	Parcialmente absorbido y metabolizado	Sí
Fructosa	4	1,3+	Natural	De moderado a elevado índice	Absorbido y metabolizado	Sí

<https://diabetesmadrid.org/tabla-de-edulcorantes/>



5. CÓMO CONTROLAR EN LA DIETA EL APOORTE DE GRASAS



Declaraciones nutricionales sobre el contenido de grasa

AESAN 2019

Bajo contenido en grasa	Si el producto 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	Si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».
Bajo contenido de grasas saturadas	Si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético.
Sin grasas saturadas	Si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.



Medidas para disminuir el consumo de grasas no cardiosaludables (saturadas, trans)

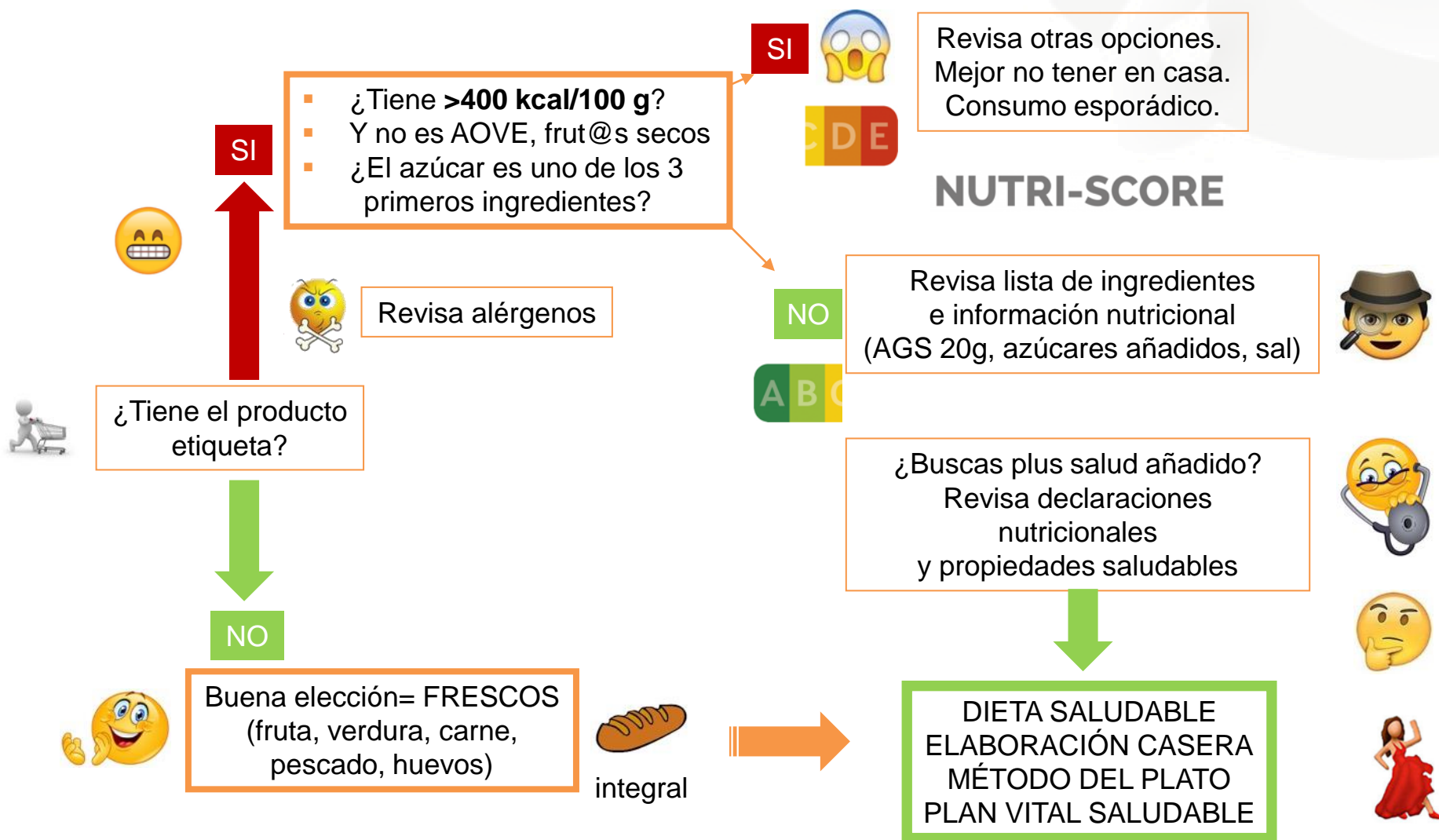


VS





Resumen de la información nutricional etiquetado

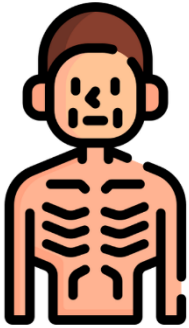




6. RECOMENDACIONES DE ENRIQUECIMIENTO DE LA DIETA EN LA CAQUEXIA / DESNUTRICIÓN CARDIACA



Recomendaciones generales



- ❑ Realizar **ingestas frecuentes** (entre 6 y 8 al día), de **pequeña cantidad y alta densidad energética**.
- ❑ Mantener **horarios fijos** para las comidas. Aprovechar **el momento de mayor apetito para la ingesta principal**.
- ❑ Si se tiene poco apetito, empezar **SIEMPRE por el alimento proteico**, independientemente de si hace dos platos o platos únicos de alta densidad.
- ❑ **Evitar** comidas y alimentos con **mucha grasa**.
- ❑ **Evitar la ingesta de líquidos y bebidas durante las comidas** (realizar esas ingestas entre horas, sin excederse en caso de edemas). No basar la alimentación en sopas o caldos (sólo aportar agua, pero no nutrientes).
- ❑ Comer **acompañado** y en un **entorno tranquilo**.
- ❑ Cuidar la **presentación** de los platos.
- ❑ **Evitar las temperaturas y sabores extremos**. Condimentar las comidas con **especias** y reducir la ingesta de sal.



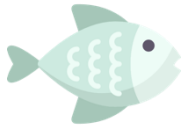


Recomendaciones para aumentar el aporte proteico de la dieta



1. Leche: **utilice lácteos hiperproteicos (leche / yogur)** y añada en el vaso/bol una o varias de las siguientes:

- Leche en polvo desnatada.
- Cereales en polvo, cacao negro
- Módulos de proteína en polvo



2. Purés: triture los alimentos **en leche hiperproteica** y añada uno o varios de los siguientes:

- Quesitos o frutos secos molidos
- Leche en polvo desnatada
- Claras de huevo o porciones de carne o pescado.
- Módulos de proteína en polvo



3. Verduras y patatas: **acompañelas** siempre de **tacos de jamón, carne picada o huevo**.

4. Legumbres: **acompañelas** siempre de 1 puñado **de arroz y de proteína** (jamón, carne, huevo, etc.), y consúmalas con poco caldo.

5. Pasta y arroz: acompañelas de carne picada, queso rallado, jamón, atún, etc.



***En caso de problemas renales, consulte con su equipo sanitario antes de aumentar la ingesta proteica**



Recomendaciones para aumentar el aporte calórico de la dieta



1. **Pan:** Siempre que sea posible, consuma pan **multicereales** o con semillas, con pasas, con frutos secos, aceite de oliva, aguacate, tapenade, humus.



2. **Fruta:** **No la tome sola.** Acompañela con yogur, en batido, etc.
3. Puede preparar **batidos de frutas** con leche entera, yogur, cereales o frutos secos molidos.



4. **Aceite:** Emplee al menos **4 cucharadas soperas** al día, preferiblemente aceite de oliva virgen extra.



5. **Añada a los postres lácteos:** cacao en polvo, cereales en polvo, frutas secas, frutos secos molidos, miel, chocolate, etc.
6. **Añada a los purés:** pan frito o tostado, tomate frito o aceite de oliva, queso rallado o en polvo.

***En caso de no ganar peso, consulte con su médico por si precisa suplementos nutricionales**



7. GASTRONOMÍA SALUDABLE



Procesos culinarios según temperatura y medio de tratamiento térmico

TRATAMIENTOS TÉRMICOS	Especiales*: al vacío, microondas
	Mixtas: estofado, braseado, guisado, rehogado
	Medio acuoso*: escaldado, hervido, escalfado, vapor
	Calor seco <ul style="list-style-type: none">• Medio graso^: salteado, fritura, enharinados / rebozados / empanados• Medio no líquido*: horno, papillote, parrilla, placa o plancha, gratinado, baño maría
TRATAMIENTOS A TEMPERATURA AMBIENTE	Aliños Emulsificaciones Marinados o adobados Encurtidos Amasados (harina, agua, levadura y sal) Salazones Escabeches (aceite, vinagre y sal, durante mínimo 24 horas)

*Opciones más saludables

^Utilice preferentemente aceite oliva virgen



8. ENLACES DE INTERÉS



Enlaces de interés

- ❑ Recetas método del plato <https://www.accu-chek.es/microsites/recetas>
<https://www.nestlemenuplanner.es/metodo-del-plato.html>
- ❑ Guía de Buena Práctica Clínica para una Alimentación Saludable [Link](#)
- ❑ Sin azúcar.org (revelando el azúcar oculto de los alimentos)
<https://www.sinazucar.org/>
- ❑ Conoce la sal de los alimentos
<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>
- ❑ Recetas cardiosaludables
<https://www.activatusarterias.com/recetas-cardiosaludables>
- ❑ Menús con corazón
<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/158-recetas/recetas-menu-corazon/2684-menus-con-corazon-2014.html>
- ❑ Recetas para una comida fácil y sana (30 recetas para microondas)
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017719.pdf>
- ❑ Guía de orientación sobre nutrición, compra y cocina fácil para jóvenes
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009928.pdf>
- ❑ Alimentación responsable y sostenible: alimentos de temporada [Link](#)



9. GLOSARIO



Glosario

❑ **Azúcares libres:** La OMS considera azúcares libres:

- Los azúcares añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores.
- Los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta.

Las recomendaciones de la OMS no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas, aunque sí a sus zumos o concentrados de zumo de frutas.

❑ **Azúcares añadidos:** todo aquel monosacárido o disacárido añadido de forma adicional durante la elaboración de un producto, y que **cumple con funciones tecnológicas diversas**.

Una de las tantas aplicaciones tecnológicas que presenta el azúcar añadido es la de actuar como corrector de la acidez o retrasar el crecimiento de ciertos microorganismos indeseables. Es decir, el azúcar ejerce un papel conservante que contribuye a alargar la vida útil del alimento.

Sin embargo, la principal función por la cual se añade azúcar a los alimentos es para otorgar al alimento de un intenso sabor dulce, haciendo que el producto sea mucho más apetecible.

❑ **Edulcorantes:** cualquier sustancia natural o artificial que endulza o edulcora". Dentro de los edulcorantes encontramos los de alto valor calórico, como pueden ser la sacarosa (más conocida como azúcar de mesa) y la miel, y los de bajo valor calórico, que pueden ser de origen natural o sintético.

❑ **Índice glucémico (IG):** es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Son más cardiosaludables los alimentos de bajo índice glucémico. [Link](#)

❑ **Carga glucémica (CG):** Es el producto de la IG multiplicado por gramos de hidratos de carbono de la porción de alimento a consumir, dividido entre 100. [Link](#)



Esperamos que haya sido de su interés.

Muchas gracias.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición