

Alimentos sanos para el corazón

Síndrome Coronario Agudo

Dr./Dra.:

Nombre del paciente:

Una alimentación sana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. ¡Cuidate!

Grasas

- **Grasas saludables:** son las “**monoinsaturadas**” y “**poliinsaturadas**”, que están presentes en el pescado y los aceites vegetales (oliva, girasol o maíz)
- **Colesterol y grasas saturadas:** son muy importantes en la evolución de la enfermedad coronaria, por lo debes disminuir el consumo de:
 - Yema de huevo
 - Leche entera y derivados
 - Carnes grasas (cerdo)
 - Mariscos
 - Embutidos
 - Vísceras (sesos, hígados...)
- **Grasas hidrogenadas:** son otro tipo de grasas perjudiciales que encontramos en:
 - Algunas margarinas
 - Bollería industrial
 - Comidas rápidas fritas
 - Muchos alimentos precocinados



Hidratos de carbono

- **Frutas y verduras:** ¡tómalas a diario!
- **Arroz, pan, pasta y cereales:** elígelos preferentemente integrales.



Proteínas

- **Pescado:** consume pescados azules ricos en omega 3 como sardinas, caballa, boquerón o atún.
- **Legumbres:** como lentejas, garbanzos, habas, guisantes secos o soja; representan una importante fuente de proteínas vegetales y de fibra.
- **Carne:** restringe el consumo de carne roja. Puedes consumir carnes magras como pollo, pavo o conejo varias veces a la semana.
- **Lácteos:** leche, yogures, quesos... Elígelos mejor desnatados.



Fibra

La fibra en la dieta **reduce el riesgo cardiovascular**. Consume productos integrales (cereales, pan, arroz), legumbres (lentejas, garbanzos, soja), frutas (manzana, melocotón, ciruela...) y verduras (lechuga, acelga, espinaca)



Agua

La cantidad recomendada es de **1,5 a 2 litros al día**. Si haces ejercicio intenso en épocas de altas temperaturas, debes aumentar la ingesta de líquidos.



Sal

Reduce el consumo de sal. Adereza tus ensaladas y platos con pimienta, limón, vinagre, aceite, perejil... Limita el consumo de conservas, enlatados y alimentos precocinados.





Desayuno

Es fundamental para el correcto funcionamiento físico e intelectual, **¡no te lo saltes nunca!**

Media mañana

Evita la aparición de cansancio físico y mental y te ayudará a llegar con menos hambre a la hora de la comida

Comida

Elige un menú **saludable, equilibrado y completo**

Merienda

No es recomendable que pasen muchas horas entre comidas. Elige una pieza de fruta, un yogur, un zumo...

Cena

Elige **alimentos fáciles de digerir** y no olvides cenar al menos 1 hora y media antes de irte a dormir

¿Qué tal he comido hoy?



	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena	¿Qué tal he comido hoy?
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						



lavidapordelante.es



<https://es-es.facebook.com/lavidapordelanteSCA/>

Referencias: 1. <https://www.fundacionastrazeneca.es/la-vida-por-delante/buenos-habitos/> (con último acceso en diciembre 2020). 2. <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion.html> (con último acceso en diciembre 2020). 3. López A, Macaya C. Libro de la salud cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación BBVA. Disponible en: www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon.pdf (con último acceso en diciembre 2020).

TRAS UN INFARTO TIENES TODA

La Vida Por Delante



AstraZeneca

ES-11311 Enero 2021