

DIETA CARDIOSALUDABLE

ENFERMERÍA REHABILITACIÓN CARDIACA

Disponible en:
www.misejercicios.es/1



OBESIDAD
Control de calorías

COLESTEROL
Control de grasas
saturadas

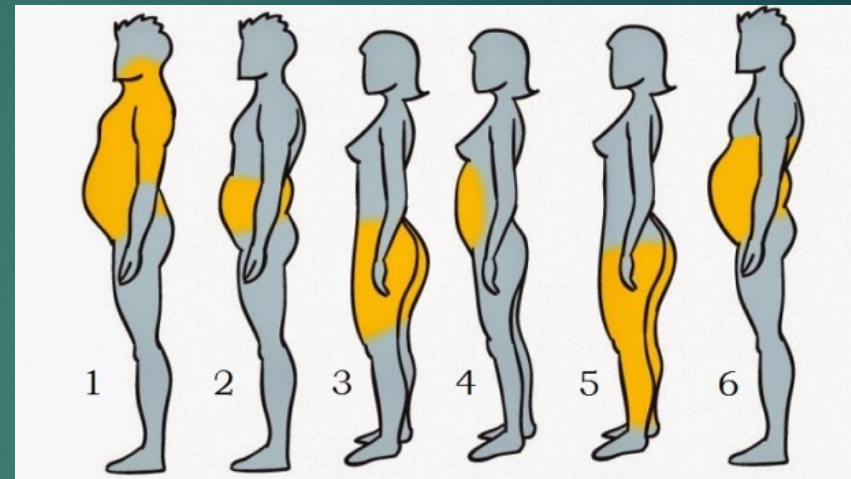
HIPERTENSIÓN
Control de sal

DIABETES
Control de hidratos de
carbono

¿CÓMO PERJUDICA EL EXCESO DE PESO?

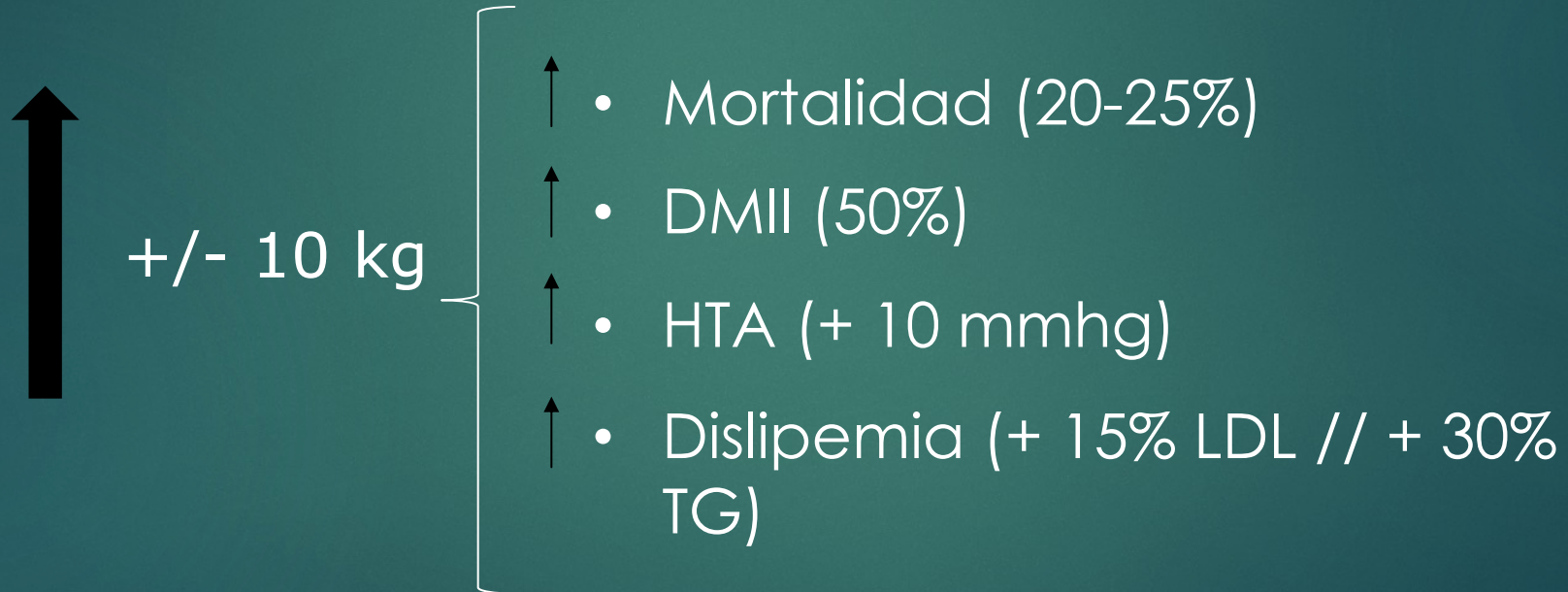
- Obesidad + DM II **↑** en sociedades desarrolladas con carácter epidémico
- Ambas ligadas al estilo de vida actual
- **Exceso de peso → 1º factor de riesgo!**
- Acumulación de grasa en el abdomen → dislipemia, HTA y diabetes.

- El riesgo cardiovascular depende más de la **distribución de los kilos** que del nº total de kilos que pese una persona



OBESIDAD

“Exceso de grasa que perjudica la salud” OMS



OBESIDAD

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

$$\text{IMC} = \text{peso}/\text{talla}^2$$



IMC > 25 = sobrepeso

IMC > 30 = obesidad

PERIMETRO ABDOMINAL

- Utilizado como índice de salud
- Tamaño excesivo de la cintura → exceso de grasa en abdomen → más riesgo cardíaco y enfermedades
- Grasa entre vísceras → inflama paredes arteriales → aparición de ateromas

PERÍMETRO ABDOMINAL

INSTRUCCIONES:

1. Inspire normalmente
2. Expulse todo el aire
3. Contenga la respiración mientras mide la cintura
4. Se mide dónde el abdomen se hace más ancho → ombligo



Fig: la medición del perímetro abdominal debe realizarse a la altura del ombligo y después de haber expulsado el aire.

OBESIDAD

PERÍMETRO ABDOMINAL

Hombres < 102 cm

Mujeres < 88 cm

GRASA ABDOMINAL = DIANA TERAPÉUTICA

FÓRMULA
IMC = $\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$

IMC < 18,5	IMC 18,5-24,9	IMC 25-29,9	IMC 30-34,9	IMC 35-39,9	IMC 40-49,9	IMC > 50
---------------	------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-------------



Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad I	Obesidad II	Obesidad III	Obesidad IV
-----------	--------	-----------	------------	-------------	--------------	-------------

¿CUÁNDO DEBO PERDER PESO?

Reducción de peso recomendada en obesos ($IMC > 30$) → considerarse en sobrepeso ($IMC > 25$)

SI PERIM. ABDOMINAL:

- Varones (94-102 cm)
- Mujeres (80-88 cm)

VIGILAR PESO + EVITAR AUMENTO

SI PERIM. ABDOMINAL:

- Varones > 102 cm
- Mujeres > 88 cm

PERDER PESO!!!

OBESIDAD

OBJETIVO DEL TTO

1. Estabilizar el peso
2. Disminuirlo
3. Mantenerlo

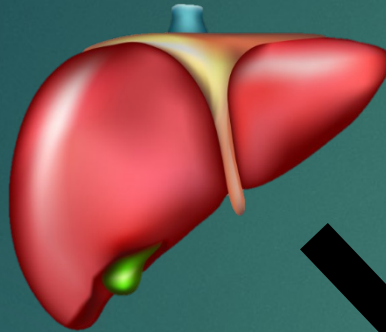
¿CUÁNTO PERDER?

IMC → 18.5-25



COLESTEROL

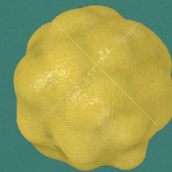
Casi todo se produce en el hígado



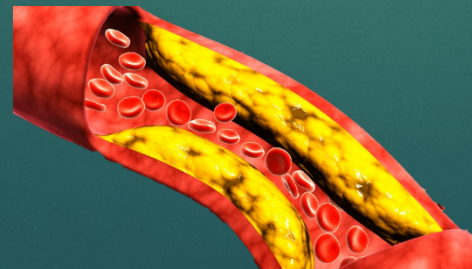
Una pequeña parte la ingerimos con la dieta



Forma parte de las membranas celulares y se utiliza para la formación de hormonas



COLESTEROL



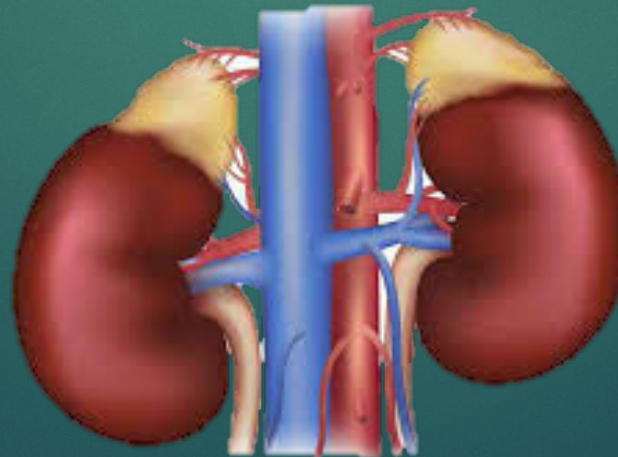
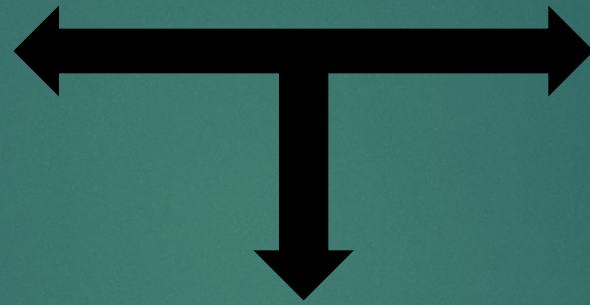
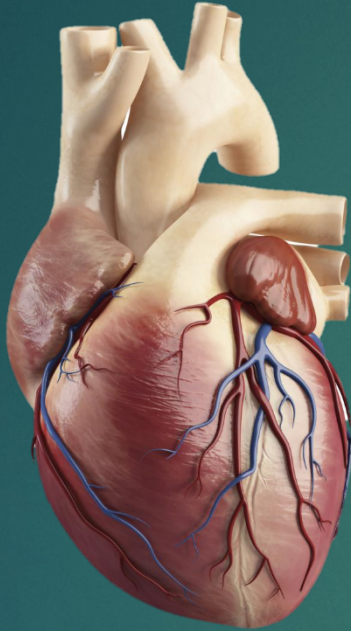
Se deposita en las paredes vasculares

COLESTEROL

Cifras de referencia para cardiópatas y diabéticos:

- Colesterol total < 185-200 mg/dl
- Colesterol LDL < 70-100 mg/dl
- Colesterol HDL (hombres) > 45 mg/dl
- Colesterol HDL (mujeres) > 55 mg/dl

Hipertensión



Hipertensión

- Fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias
- Hipertensión → 140/90 mmHg
- Si elevada puntual NO IMPORTANTE → si crónica y continuada → HTA

Diabetes

Medir glucemia antes del desayuno

Normal si:

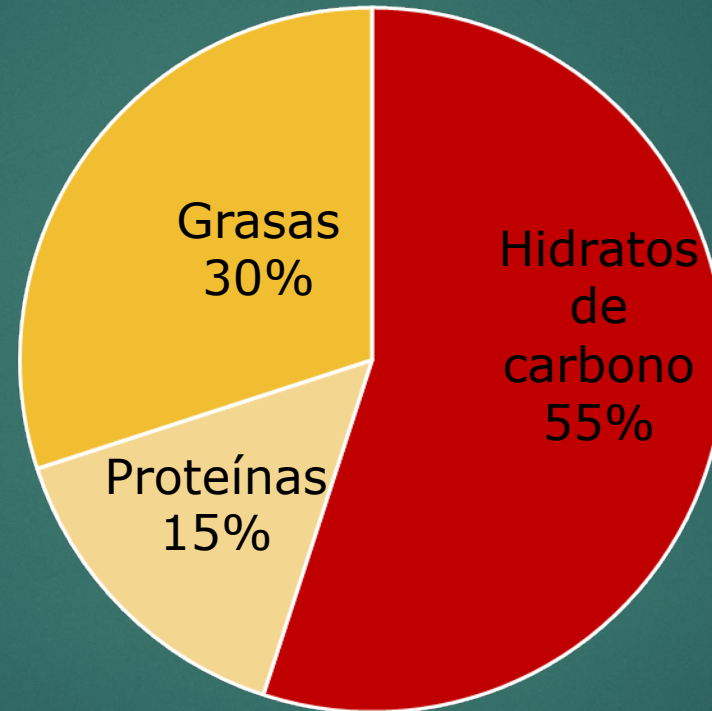
- Glucosa → **70 y 100** mg/dl en **ayunas**
- Glucosa → **< 140** mg/dl **dos horas tras la comida**

NUTRIENTES

- Macronutrientes
 - ❖ Hidratos de carbono o glúcidos
 - ❖ Proteínas
 - ❖ Grasas o lípidos
- Micronutrientes
 - ❖ Vitaminas y minerales

Dieta cardiosaludable

Requisitos calóricos



Hidratos de carbono / glúcidos

- Principal fuente de energía
- Clasificación:
 - ❖ **Carbohidratos simples** (azúcares)
 - ✓ Alto contenido calórico
 - ✓ Suben los triglicéridos y bajan el colesterol HDL (bueno)
 - ✓ Consumo ocasional

MERMELADA, DULCES, HARINA BLANCA, PAN BLANCO, BIZCOCHOS, BOLLERÍA INDUSTRIAL, GALLETAS

Hidratos de carbono / glúcidos

❖ Carbohidratos complejos

- ✓ Absorción más lenta → sacian más
- ✓ Controlan azúcar en sangre
- ✓ Ricos en fibra, vitaminas y minerales
 - Insoluble (cereales): evitan estreñimiento
 - Soluble (legumbres, frutas y hortalizas): absorción de grasas y glucosa



VERDURAS, HORTALIZAS, CEREALES INTEGRALES, PAN INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, TUBÉRCULOS, LEGUMBRES

Hidratos de carbono / glúcidos

- Consumo diario → pan, cereales integrales, pasta, patatas...
- Al menos 2 veces a la semana → legumbres

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Alto contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra

Verduras y hortalizas > 2 raciones/ día

Frutas > 3 raciones/ día

Proteínas

Principales elementos estructurales de la dieta

En pescado, aves sin piel, conejo, legumbres

- **Origen ANIMAL**

- ✓ Carnes y aves → cortes magros eliminando la grasa antes de cocinar (3-4 rac/semana)
- ✓ Pescados y mariscos → azul > energía (3-4 rac/semana)
- ✓ Lácteos → siempre desnatados (2-4 rac/día)
- ✓ Huevos → 2-3 semana

- **Origen VEGETAL**

- ✓ Legumbres y frutos secos → 2-3 raciones/semana

Ejemplo: huevos

Entero: tres por semana
(preferiblemente hervido, pasado por agua, cocido o a la plancha)



Ejemplo carnes

1. Carne de pollo, pavo y conejo
2. Ternera parte magra
3. Cerdo



Grasas / lípidos

- **Consumir con moderación**
- **Son necesarias síntesis de vitaminas**
- Tipos:
 - ❖ Ácidos grasos saturados
 - ❖ Ácidos grasos insaturados

Ácidos grasos saturados

- Origen animal: **carnes rojas, embutidos, leche y sus derivados**
- Origen vegetal: **aceites coco, palma**
- **Elevan LDL**



Ácidos grasos insaturados

- Bajan LDL
- Suben HDL
- Monoinsaturadas

❖ ↑ HDL + ↓ LDL

❖ **Aceite de oliva, aceitunas, frutos secos, aguacate**

Protección cardiovascular, control diabético,
mejora sistema inmunitario

Ejemplo

- Aceite de oliva virgen extra: 2 cucharas soperas al día
- Aceite de girasol



Ácidos grasos insaturados

- Poliinsaturados

- ❖ Omega 3

- ❖ Aceite de lino, soja, calabaza, nueces, vegetales, pescado azul

- ❖ Omega 6

- ❖ Aceite de girasol, maíz, soja, sésamo

- ❖ Bajan LDL y suben HDL



Ácidos grasos insaturados

Peligrosos cuando se alteran, calientan o se hidrogenan

Se convierten en a. grasos “trans” aumentando LDL y disminuyendo HDL

NUNCA USARSE PARA COCINAR

GRASAS “TRANS”

- Muy peligrosas
- ↑ RIESGO DE ENFERMEDAD DEL CORAZÓN!!!
- Grasa de la leche
- Aceites girasol o soja alta temperatura

**Bollería industrial, galletas, pizzas, helados,
productos precocinados**

GRASAS

Cuidado con el alto contenido calórico de TODAS LAS GRASAS

Limitar uso de aceite a 30 ml/día

Evitar consumo de

- Leche entera y derivados
- Carnes grasas
- Embutidos, vísceras, patés

- Margarinas y bollería industrial
- Productos precocinados
- Frituras

Calorías vacías

Son aquellos **alimentos** que contienen una gran cantidad de energía, pero aportan pocos o ningún nutriente.

Para mantenernos vivos y realizar nuestras funciones corporales, utilizamos la energía que nos aportan los **alimentos** en forma de **calorías**



CONSEJOS DE PREPARACIÓN

- Métodos que precisen poca grasa: **hervir, asar, plancha o parrilla**
- Frituras con moderación, y siempre en aceite de oliva
- Carnes magras y quitar toda la grasa visible antes de cocinarla
- Retirar el exceso de grasa después de la cocción
- Evitar los alimentos preparados y dar preferencia a los de origen vegetal

SI COME FUERA DE CASA...

- No tome ni aperitivos ni entremeses
- El 1er plato deben ser verduras u hortalizas y el 2º, pescado o ave, con guarniciones suaves
- De postre siempre fruta
- Evite embutidos, fritos y azúcares
- Cuidado con las salsas y los aliños
- La bebida más sana: el agua

PARA NO CAER LA TENTACIÓN DE COMER


- Cuando vaya a la compra llevar siempre lista preestablecida
- Compre después de comer
- Elija alimentos que requieran preparación para ser comidos
- Evite tener a mano productos ricos en calorías (frutos secos, aceitunas, galletas saladas...)
- Intente respetar los horarios de las comidas

- Como norma no coma mientras ve la TV (especialmente durante la cena)
- Antes de las comidas mantenerse ocupado, de esta forma distraerá la sensación de hambre
- Alimentos de bajo requerimiento calórico como las verduras
- Iniciar la comida con una ensalada
- Si tiene hambre imperiosa puede ayudarse de alimentos bajos en calorías (zanahorias, manzanas...)

DECÁLOGO PARA HACER UNA DIETA CORRECTA

1. Antes de empezar una dieta → consultar con un profesional especializado
2. Intente conocer la causa de su aumento de peso → el motivo más **frecuente es tener malos hábitos dietéticos**

3. Elija el momento oportuno para iniciar la dieta, es importante el estado de ánimo
4. Seleccione la dieta que más coincida con sus gustos personales
5. Cuando decida ponerla en práctica no se la salte por ningún motivo
6. No utilice la comida como válvula de escape de ningún problema

- 
7. acompañar la dieta con ejercicio físico con el fin de aumentar el gasto energético
 8. Coma tranquilamente, mastique despacio y no haga otras cosas a la vez que se alimenta. Evite el exceso de reposo después de las comidas
 9. Duerma una media de 8 horas diarias

Motívese continuamente,
recuerde que está a dieta
porque quiere hacerlo y que
es un acto voluntario por su
parte



ERRORES QUE NO DEBE COMETER

- No perder más peso del que le sobra
- El metabolismo no se puede cambiar
- Evite tomar pastillas para disminuir el apetito
- Los tratamientos con hormonas tiroideas, diuréticos solo están indicados excepcionalmente
- No se pese todo los días.
- Conviene no bajar más de 1kgr/semana.
- Hacer ejercicio físico de forma regular, pero el ejercicio solo ,sin dieta, rara vez es suficiente para adelgazar.

Recomendaciones para una dieta sana

- Usar siempre aceite de oliva virgen
- En vez de sal, añadir VINAGRE o LIMÓN
- Dar sabor a las comidas con CEBOLLA, AJO, HIERBAS AROMÁTICAS...
- Consumir vegetales frescos sin añadir grasas como mantequilla, crema, mayonesa...

Espicias y condimentos

ESPECIAS Y CONDIMENTOS SUSTITUTIVOS DE LA SAL

- Plantas olorosas → TOMILLO, ROMERO, SALVIA
- Hierbas aromáticas
 - ❖ Albahaca, laurel, hinojo, mejorana, anís, menta
 - ❖ Mostaza, melisa, estragón, cardamomo, hierbabuena, orégano, vainilla...
- Condimentos
 - ❖ Azafrán, caléndula, canela, cilantro, comino, eneldo...
 - ❖ Finas hierbas (perejil, cebollino), hinojo, pimentón...
- Cebolla, cebolleta, puerros...