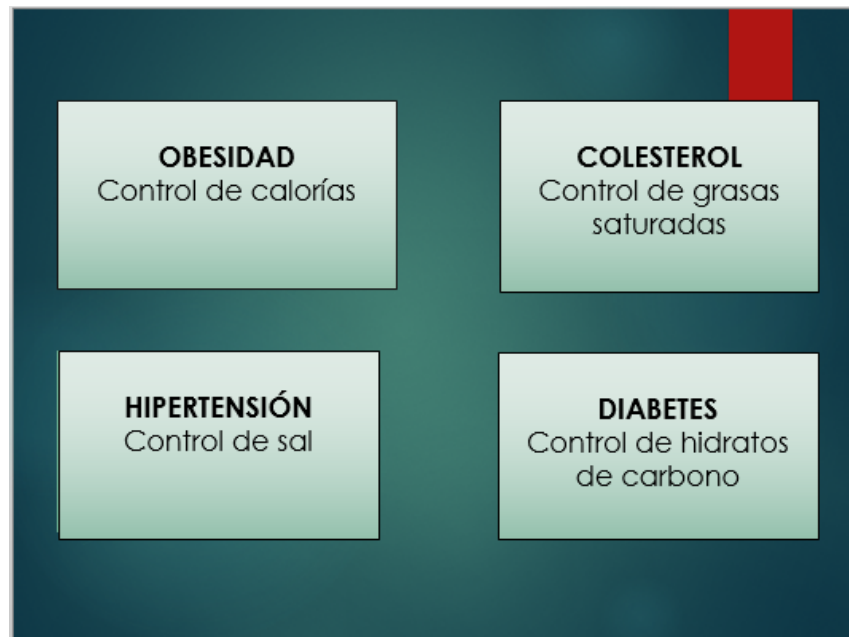




TRANSCRIPCIÓN DE LA CHARLA FORMATIVA DIETA CARDIOSALUDABLE



En esta charla nos vamos a fijar en los factores de riesgo cardiovasculares sobre los que influye la dieta. Por tanto, la obesidad, el colesterol, la hipertensión y la diabetes pueden verse modificados según la dieta que tengamos.

Para controlar todos estos factores de riesgo debemos llevar un control de aquello que los provoca, siendo:

- En la obesidad el control de calorías
- En el colesterol el control de grasas saturadas
- En la hipertensión el control de la sal
- En la diabetes el control de los 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.

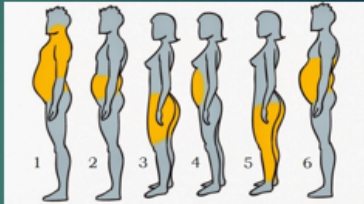
Comenzaríamos con el exceso de peso. La obesidad está aumentando de manera exponencial en los países desarrollados, al igual que la diabetes tipo dos, y puede llegar a convertirse en el primer factor de riesgo para padecer una enfermedad cardiovascular.

Esto significa que podemos estar relativamente sanos, sin ninguna patología previa, pero que si tenemos sobrepeso u obesidad, desarrollemos una enfermedad cardiovascular.

Tanto la obesidad como la diabetes están muy ligados al estilo de vida actual que casi todos nosotros llevamos.

La acumulación de grasa en el abdomen induce a la dislipemia, la hipertensión y la diabetes

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



Cuando hablamos de riesgo cardiovascular, es importante conocer que éste depende más de la distribución de los kilos de la persona que del número de kilos total que pese.

OBESIDAD

“Exceso de grasa que perjudica la salud” OMS

↑ +/- 10 kg

- ↑ • Mortalidad (20-25%)
- ↑ • DMII (50%)
- ↑ • HTA (+ 10 mmhg)
- ↑ • Dislipemia (+ 15% LDL // + 30% TG)

La obesidad es el exceso de grasa que perjudica la salud, según la organización mundial de la salud.

Un aumento de unos 10 kilos aumenta la mortalidad, la diabetes mellitus tipo dos, la hipertensión y la dislipemia.

OBESIDAD

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

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

IMC > 25 = sobrepeso

IMC > 30 = obesidad

Medimos la obesidad mediante el índice de masa corporal, cuya fórmula es $IMC = \text{peso (kg)}/\text{talla}^2$ (m)

Un IMC mayor de 25 implica sobrepeso y uno mayor de 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

Utilizamos el perímetro de la cintura como índice de salud.

Un tamaño excesivo de la cintura indica que existe un exceso de grasa dentro del abdomen, lo que implica mayor riesgo cardíaco y mayor probabilidad de sufrir enfermedades.

La grasa que hay entre los órganos puede inflamar las paredes arteriales favoreciendo la aparición de estrechamiento de las arterias.

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



Para medir el perímetro abdominal es importante:

- Que inspiremos normalmente
- Expulsemos todo el aire
- Debemos contener la respiración mientras se toma la medida de la cintura
- Lo medimos en la zona del abdomen donde este se hace más ancho (normalmente donde el ombligo)

OBESIDAD

PERÍMETRO ABDOMINAL

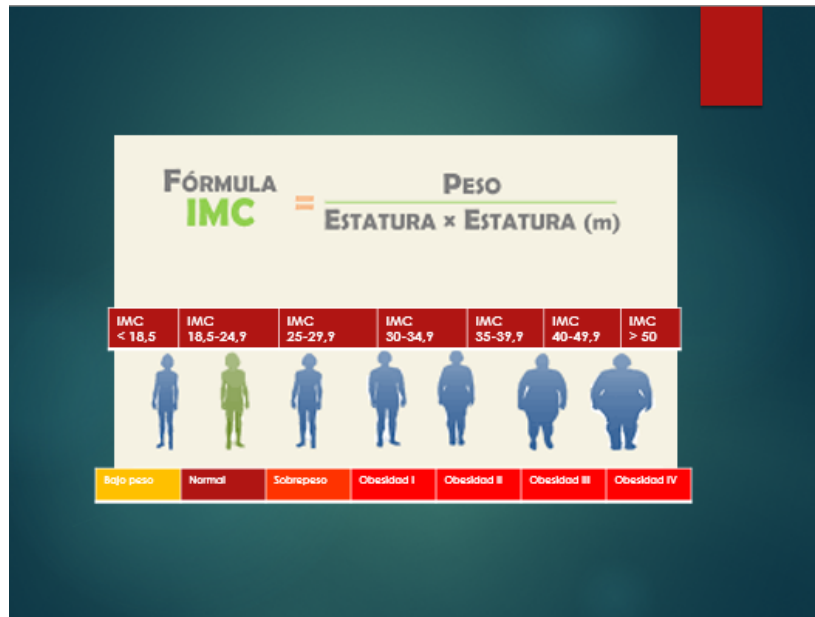
Hombres < 102 cm

Mujeres < 88 cm

GRASA ABDOMINAL = DIANA TERAPÉUTICA

Lo normal es que los hombres tengan un perímetro abdominal menor de 102 cm y las mujeres menor de 88 cm.

La grasa abdominal es nuestra diana terapéutica.



Aquí vemos una escala de los grados de obesidad según el IMC

¿CUÁNDO DEBO PERDER PESO?

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

SI PERIM. ABDOMINAL:	SI PERIM. ABDOMINAL:
<ul style="list-style-type: none">• Varones (94-102 cm)• Mujeres (80-88 cm) <p>VIGILAR PESO + EVITAR AUMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none">• Varones > 102 cm• Mujeres > 88 cm <p>PERDER PESO!!!</p>

Entonces, recomendamos perder peso en aquellas personas con un IMC > 30 y también debería considerarse en pacientes con sobrepeso. Por tanto, en varones con un perímetro de cintura de 94-102 cm y en mujeres con un perímetro de 80-88 cm debería vigilarse el peso y evitar su aumento. Y aquellos que superen esos valores deberían encarecidamente perder peso.

OBESIDAD

OBJETIVO DEL TTO

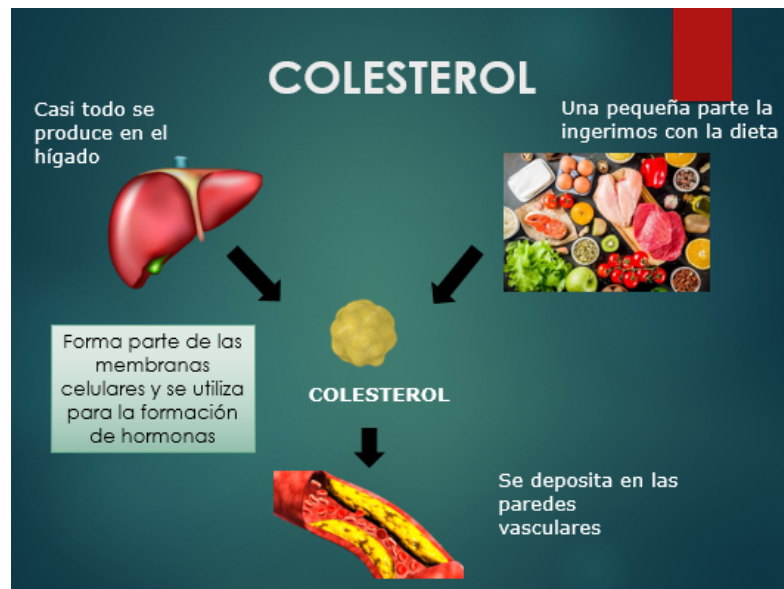
1. Estabilizar el peso
2. Disminuirlo
3. Mantenerlo

¿CUÁNTO PERDER?

IMC → 18.5-25



Por tanto, el objetivo del tratamiento es primero estabilizar el peso, para después disminuirlo y mantener el nuevo peso.
Debemos perder lo suficiente para que nuestro IMC se encuentre comprendido entre 18,5 y 25.



Pasamos al colesterol. La mayor parte del mismo se produce en el hígado, pero una pequeña parte la ingerimos con la dieta.
El colesterol sirve para formar parte de las paredes de las células y en la formación de sustancias químicas, pero cuando hay un exceso, se va depositando en las paredes vasculares.

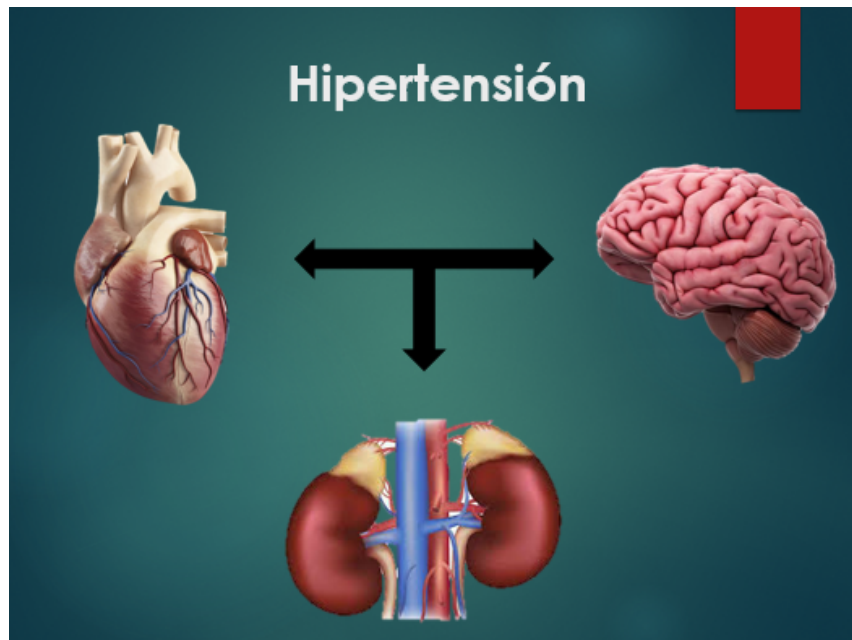
COLESTEROL

Cifras de referencia para cardiopatas 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

Para que nos hagamos una idea, en los pacientes cardiopatas y diabéticos, las cifras que deberíamos mantener de colesterol serían:

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



Por otro lado, la TA es la fuerza con la que la sangre empuja las paredes de las arterias cuando circula por ellas. Se considera hipertensión cuando ésta supera los 140/90 mmhg. En el caso de que se nos eleve la TA de manera puntual, no tiene ninguna importancia, pero si es de manera continuada ya hablamos de 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

Llamamos presión arterial a la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando circula por ellas, por consenso se han fijado cifras de 140/90 mmHg.

Si la TA es elevada de forma aislada no significa nada, pero si es de forma crónica y continuada hablamos de HTA.

Muchos pacientes no consideran la hipertensión como una enfermedad ya que no produce dolor pero puede tener graves consecuencias en órganos vitales como el corazón, cerebro o los riñones.

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**

Por último, tendríamos la diabetes. Es recomendable medirse la glucemia al levantarse por la mañana y antes del desayuno.

Consideramos normales los niveles de glucosa cuando estos se encuentran entre 70 y 100 mg/dl en ayunas y menos de 140 mg/dl dos horas después de cada comida.

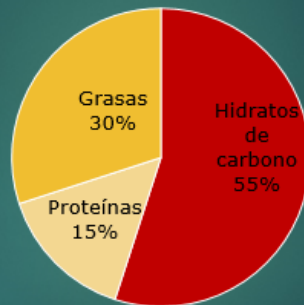
NUTRIENTES

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

Ahora pasaremos a hablar sobre los nutrientes, existen por un lado los macronutrientes, que engloban a los hidratos de carbono o glúcidos, proteínas y grasas y por otro los micronutrientes, que serían vitaminas y minerales

Dieta cardiosaludable

Requisitos calóricos



Para mantener una dieta cardiosaludable, necesitamos consumir 55% de la misma de hidratos de carbono, 30% grasas y 15% proteínas.

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

Los hidratos de carbono, también llamados glúcidos son la principal fuente de energía del organismo. Los podemos clasificar en carbohidratos simples y complejos. Los simples tienen alto contenido calórico, son de absorción rápida por lo que comenzamos a tener hambre antes tras haberlos ingerido.

Suben los triglicéridos y bajan el colesterol HDL, el bueno. Por todas estas razones se recomienda un consumo moderado y ocasional.

Los encontramos en la mermelada, los dulces, la harina blanca, el 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

En cuanto a los carbohidratos complejos, son de absorción más lenta que los simples y por tanto sacian más.

Ayudan a controlar el azúcar en la sangre y son ricos en vitaminas, minerales y fibra.

La fibra puede ser insoluble, como la de los cereales, que ayuda a evitar el estreñimiento; o soluble, como las legumbres, frutas y hortalizas, que disminuye la absorción de grasas y glucosa. Como ejemplo de estos glúcidos tenemos las verduras, las 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

Alimentos como el pan (mejor integral), los cereales integrales, la pasta o las patatas entre otros, se pueden consumir diariamente.

Es recomendable consumir al menos dos veces a la semana legumbres.

Sobre las frutas, verduras y hortalizas, tienen alto contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra por lo que se recomienda un consumo de más de dos veces al día verduras y hortalizas y más de tres raciones al día de frutas.

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

Son los principales elementos estructurales de la dieta. Las encontramos en pescado, aves sin piel, conejo, legumbres...

Las encontramos de origen animal y vegetal. En cuanto a las de origen animal:

- Las carnes y aves se prefiere cortes magros eliminando la grasa antes de cocinarla, consumiendo entre 3 y 4 raciones a la semana.
- En pescados y mariscos, se recomienda consumir más pescado azul porque proporciona más energía, se recomienda un consumo entre 3-4 raciones a la semana.
- Sobre los lácteos, siempre consumirlos desnatados entre 2-4 raciones al día.
- Y los huevos entre 2-3 a la semana.

Sobre las de origen vegetal encontramos las legumbres y los frutos secos consumiendo entre 2-3 raciones a la semana.



Por ejemplo, se pueden comer hasta tres huevos 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



En cuanto a la carne, es preferible comer carne de pollo pavo y conejo. Como segunda opción tendríamos la parte magra de la ternera y como tercera y última el cerdo.

Grasas / lípidos

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

Las grasas se deben consumir con moderación, aunque son necesarias para la síntesis de vitaminas. Existen ácidos grasos saturados e insaturados.

Ácidos grasos saturados

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



Los ácidos grasos saturados pueden tener origen animal, como las carnes rojas, los embutidos, leche y derivados y origen vegetal como el aceite de coco o palma. Cuidado porque elevan el colesterol LDL (el malo)

Ácidos grasos insaturados

- Bajan LDL
- Suben HDL
- Monoinsaturadas

❖ ↑ HDL + ↓ LDL

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

Protección cardiovascular, control diabético, mejora sistema inmunitario

Por otro lado, los ácidos grasos insaturados bajan el colesterol LDL (el malo) y suben el HDL (el bueno).

Dentro de los ácidos grasos insaturados tenemos los monoinsaturados, como el ácido oleico, el aceite, las aceitunas, los frutos secos o el aguacate.

Proporcionan protección cardiovascular, ayudan a controlar la diabetes y mejoran el sistema inmunitario.

Ejemplo

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



Como ejemplo tenemos el aceite de oliva virgen extra: 2 cucharadas soperas al día o el 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



Y los poliinsaturados como el omega 3 y 6.

El omega tres lo encontramos en el aceite de lino, soja, calabaza, nueces, vegetales o pescado azul y el omega 6 lo encontramos en el aceite de girasol, maíz, soja o sésamo.

Son saludables ya que suben el colesterol HDL y bajan el LDL.

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

Es importante conocer las grasas "trans". Son un tipo de grasa muy peligrosa porque aumentan el riesgo de enfermedad del corazón.

Son por ejemplo la grasa de la leche o el aceite de girasol o de soja a ALTAS TEMPERATURAS, que se traduce en la bollería industrial, galletas, pizzas, helados, productos precocinados...

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**

Las grasas llamadas "trans" son muy peligrosas ya que aumentan mucho el riesgo de enfermedad coronaria, como la grasa de la leche o el aceite de girasol o soja a altas temperaturas.

Entre ellas tenemos la bollería industrial, las 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

Importante tener cuidado con el alto contenido en calorías de todas las grasas. Debemos evitar el consumo de la 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**



Cuando hablamos de calorías vacías nos referimos a aquellos alimentos que tienen mucha energía pero no aportan ningún nutriente, lo que quiere decir que ingerimos muchas calorías pero muy poca fibra, minerales, vitaminas... abusar de ellas supone por tanto aumentar de peso.

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

Sobre la preparación de los alimentos:

- Elija métodos que precisen poca grasa: hervir, asar, plancha o parrilla
- Emplee frituras con moderación, y siempre en aceite de oliva
- Seleccione carnes magras y quite toda la grasa visible antes de cocinarla
- Retire el exceso de grasa después de la cocción
- Evite los alimentos preparados y de 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

En caso de comer fuera de casa:

- No tome aperitivos ni entremeses
- El primer plato deben ser verduras u hortalizas y el 2º, pescado o ave, con guarniciones suaves
- De postre siempre fruta

- Evitar embutidos, fritos y azúcares
- Cuidado con las salsas y los aliños
- La bebida más sana es 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

Para no caer en 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...)

- Como norma no coma mientras ve la TV (especialmente durante la cena).
- Antes de las comidas se debe mantener ocupado, de esta forma distraerá la sensación de hambre.

- Utilice alimentos de bajo requerimiento calórico como las verduras.
- Siempre que pueda inicie 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
1. Intente conocer la causa de su aumento de peso → el motivo más **frecuente es tener malos hábitos dietéticos**

Para hacer una dieta correctamente, es recomendable consultar con un profesional especializado, además de intentar conocer la causa del aumento de peso. La herencia es importante pero también hay patologías que pueden causar este aumento como por ejemplo 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

El estado de ánimo es importante, por lo que es conveniente elegir un buen momento emocional para empezar la dieta. Además de elegir una que coincida con sus gustos personales. También es importante no saltársela y no utilizar la comida como válvula de escape ante ningún problema.

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

Es importante acompañar la dieta con ejercicio físico para aumentar la energía que gastamos. Comer de manera pausada, masticando la comida es también importante. Así como dormir bien 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



Hacer dieta es algo que nosotros queremos hacer, nadie nos obliga, por lo que debemos motivarnos continuamente.

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.

También hay errores que debemos evitar cometer

- No perder más peso del que le sobra.
- El metabolismo no se puede cambiar.
- Evite tomar medicación anorexígena (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...

- Use siempre aceite de oliva virgen
- Añada poca sal a las comidas, en su lugar utilice vinagre o limón.
- Puede dar sabor a las comidas con cebolla, ajo, hierbas aromáticas...

- Se recomienda consumir vegetales frescos pero sin acompañarlos de grasas como mantequilla, crema, mayonesa u otras salsas.

Especias 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...