

DIETA PARA LA ENFERMEDAD CORONARIA –INFARTO Y ANGINA DE PECHO-

En la enfermedad coronaria (infarto agudo de miocardio, angina de pecho estable e inestable), el tratamiento dietético va a estar condicionado a la gravedad y al momento evolutivo de la enfermedad. Tras la fase aguda del infarto de miocardio, cuando el paciente es dado de alta, el objetivo principal es realizar prevención secundaria de los factores de riesgo cardiovascular, reducir la carga de trabajo del corazón y promover pautas de estilo de vida saludable.

El plan de alimentación recomendado debe ajustarse a las siguientes pautas:

Energía

Las calorías totales de la dieta deben ser las adecuadas para obtener un peso lo más cercano posible al ideal y mantenerlo lo largo del tiempo. Asegurar un peso saludable es fundamental en el tratamiento de las enfermedades coronarias, ya que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, es decir, aquéllos sobre los que podemos actuar. Y es que la pérdida de peso produce muchos beneficios:

- Disminuye las cifras de colesterol malo (LDL).
- Reduce los triglicéridos.
- Baja las cifras de presión arterial.
- Eleva los niveles de colesterol bueno (HDL).
- Evita que se sobrecargue de trabajo al corazón.

Por lo tanto, la estrategia dietética en pacientes coronarios con obesidad se basará en un plan de alimentación individualizado, hipocalórico, bajo en grasas, que tendrá como objetivo adecuar las calorías al gasto energético que favorezca una pérdida de peso gradual y sostenible. La aportación de nutrientes debe ser equilibrada, rica en carbohidratos, suficiente en proteínas de alto valor biológico y baja en grasas saturadas.

Grasas Totales

Se recomienda que las grasas totales cubran menos de un 30% del total de calorías. Es muy importante distribuir los ácidos grasos de manera saludable, o sea, se favorezca la presencia de ácidos grasos insaturados y se limite la cantidad de ácidos grasos saturados y colesterol.

- *Ácidos grasos saturados.* La dieta en la enfermedad coronaria debe ser baja en grasas saturada, aportando entre un 8-10% del total de calorías. En algunos casos, en una segunda etapa es necesario reducir a menos del 7% de las calorías diarias. Este tipo de ácido graso se encuentra en los alimentos de origen animal, como los lácteos enteros, quesos, carnes, mantequilla o aves. También está presente en algunos aceites vegetales, como el de coco, palma y palmiste, que son utilizados frecuentemente en productos industrializados y bollería. Para cumplir las recomendaciones es necesario reducir la cantidad de grasa saturada, adoptando unos simples cambios en la selección de alimentos. Por ejemplo, reemplazar los lácteos enteros por semidesnatados o desnatados, retirar la grasa visible de las carnes y la piel de las aves, sustituir la mantequilla por aceite de oliva y utilizar métodos

de cocción como el hervido, el vapor, el asado o la plancha.

- *Ácidos grasos polinsaturados.* Según los especialistas, el aporte recomendado no debe sobrepasar el 10% de calorías diarias. En este grupo se incluyen los ácidos grasos omega 3, presentes en pescados azules como las sardinas, el salmón, el jurel y la caballa, y los omega 6 de las semillas y cereales. Es muy saludable consumir entre 3 y 5 raciones semanales de pescado, procurando que al menos una de ellas sea de pescado azul.
- *Ácidos grasos monoinsaturados.* Aportarán hasta el 15% de las calorías totales. El aceite de oliva y los frutos secos son ricos en estos ácidos grasos. Resulta muy saludable incorporar este aceite en la alimentación habitual, principalmente en reemplazo de ácidos grasos saturados.

Hidratos de carbono

Representarán aproximadamente el 55% de las calorías totales. Para lograrlo, es fundamental aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales. Al menos 5 raciones diarias deben provenir del grupo de frutas y verduras.

Proteínas

Aportarán alrededor del 15% de las calorías totales. Están presentes en carnes, pescados, huevos, aves, legumbres y lácteos.

Colesterol

Menos de 200-300 mg al día. El colesterol se encuentra solamente en productos de origen animal.

Sodio

Se restringe según la prescripción dietética. Es conveniente cocinar sin sal, utilizando en su lugar condimentos como ajo, cebolla, tomillo, clavo de olor, pimienta, orégano, etc.

La adopción de hábitos cardiosaludables, como dejar de fumar y hacer ejercicio, es una medida imprescindible en el tratamiento de la enfermedad coronaria. En el caso de la actividad física, ésta debe emprenderse siempre bajo indicación médica y de manera gradual. Otro hábito alimentario recomendable es realizar comidas de poca cantidad, divididas en al menos cinco ingestas diferentes a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena). Este fraccionamiento contribuye a que el gasto cardiaco necesario para metabolizar los alimentos sea menor.