

DIETA PARA LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad crónica que puede afectar a personas de todas las edades, aunque es más frecuente en personas mayores. El corazón tiene menos capacidad de la que debería para bombear sangre por todo el organismo y con frecuencia se puede producir retención hidrosalina (edemas). Realizando algunos cambios en los hábitos alimentarios se puede conseguir una mejora en la calidad de vida. Es mejor ir introduciendo estos cambios progresivamente para no abandonarlos al poco tiempo.

Los objetivos del tratamiento dietético en la insuficiencia cardíaca son:

- Reducción de sal en la dieta.
- Reducción de grasa en la dieta.
- Reducción de peso si existe sobrepeso u obesidad.

Reducción de sal

La sal es necesaria en el organismo en pequeñas cantidades pero si se sobrepasa la cantidad adecuada se puede producir retención de líquidos que incrementa el volumen de sangre circulante con un aumento de la presión arterial. Con el paso del tiempo esto puede producir un estrechamiento de la arterias y hacer que el corazón tenga una sobrecarga de trabajo mayor de lo necesario. Tenemos que tratar de mantener una ingesta de sal por debajo de los 3 g al día ($\frac{1}{2}$ cucharilla de café). Estos 3 g de sal equivalen a 25 g de sodio, o lo que es lo mismo, 1.250 mg de sodio.

La forma más fácil de reducir la sal en la dieta es no añadirla a los alimentos. Los productos frescos suelen tener un bajo contenido en sal, mientras que los alimentos preelaborados o precocinados suelen tener un contenido mayor. Los alimentos más ricos en sal son (de mayor a menor contenido): cubitos de caldo, sopas comerciales, bacalao salado, tocino de cerdo, caviar, pizzas, beicon, precocinados (croquetas, empanadillas...), queso azul, *ketchup*, jamón serrano, aceitunas, jamón cocido, queso manchego, patatas fritas comerciales, frutos secos, embutidos. También debemos tener en cuenta el contenido de sodio del agua mineral embotellada, leer atentamente las etiquetas y seleccionar aquellas de mineralización muy débil que contengan menos de 5 mg de sodio por litro.

Podemos utilizar alimentos saborizantes (zumo de limón, hierbas, especias aromáticas) como sustitutos de la sal para hacer más sabrosos los platos. Las carnes combinan bien con el laurel, nuez moscada, pimienta, salvia, tomillo, ajo, cebolla, orégano, romero; los pescados con el curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón, pimienta y los vegetales con el romero, salvia, eneldo, canela, estragón, albahaca, perejil...

Una estrategia recomendable para reducir el consumo de sodio es evitar los alimentos que por su técnica culinaria requieran el uso de sal, como los encurtidos, adobos, salazones, salmueras y ahumados.

Reducción de la grasa

Un exceso de grasa saturada, grasa trans y colesterol puede acumularse en los vasos sanguíneos obstruyendo el paso de la sangre e impidiendo su correcta circulación. Por eso tenemos que evitar aquellos alimentos que contengan abundante grasa saturada, grasa trans y colesterol. Por ejemplo, los lácteos enteros (sustituir por lácteos desnatados), mantequilla (sustituir por aceite de oliva virgen), carnes grasas (sustituir

por carnes magras con poca grasa, como el conejo o el pollo sin piel), embutidos, yema de huevo, fritos comerciales y la bollería industrial. Otra forma de disminuir el aporte graso es elegir métodos de cocinado que utilicen poca o ninguna grasa, como el horno, la plancha, la parrilla, el microondas, el asado o la cocción al vapor.

Reducción de peso

Es muy importante mantenernos en un normopeso que evite una mayor exigencia de trabajo al corazón. Para acercarnos al normopeso debemos seguir una alimentación equilibrada y variada acompañada de ejercicio físico. En algunas ocasiones nos podemos encontrar con un exceso o con un déficit de potasio por el uso de diuréticos u otros medicamentos. En estos casos es importante saber qué alimentos son ricos en potasio. Por ejemplo, las frutas y verduras, sobre todo el kiwi, el plátano y el tomate.

Estas recomendaciones deben acompañarse de otros hábitos de vida saludables como son:

- Evitar el consumo de alcohol y de tabaco.
- Controlar el peso.
- Mantenerse activo realizando ejercicio físico según las recomendaciones y limitaciones indicadas por el médico.