

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DE ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

El objetivo de estas recomendaciones dietéticas es preparar su cuerpo para la intervención quirúrgica

Siguiendo las pautas de alimentación saludable que se indican a continuación y con el programa de ejercicios, su cuerpo aumentará en fuerza muscular y obtendrá todos los nutrientes que necesita para funcionar bien antes y después de la cirugía

Le recomendamos también que tome los batidos hiperproteicos que encontrará en estas recomendaciones preferentemente después de su programa de ejercicio.

La **alimentación saludable**, es aquella que aporta a cada individuo todos los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento).

La alimentación proporciona salud y calidad de vida aportando elementos cardioprotectores que disminuyen el riesgo de enfermedades.

Un ejemplo de alimentación cardiosaludable es la **dieta mediterránea** que se establece como un patrón alimentario que puede ajustarse a las necesidades de cada persona al mismo tiempo que ayuda a mantener el peso corporal adecuado.

Las recomendaciones de la dieta mediterránea se representan en una pirámide que muestra la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos para conseguir una dieta saludable.

Refleja aquellos alimentos (por raciones) que se deben consumir a diario en las comidas principales, semanalmente y aquellos a consumir con moderación. También añade indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligado al estilo de vida mediterráneo.

Base

de raciones d

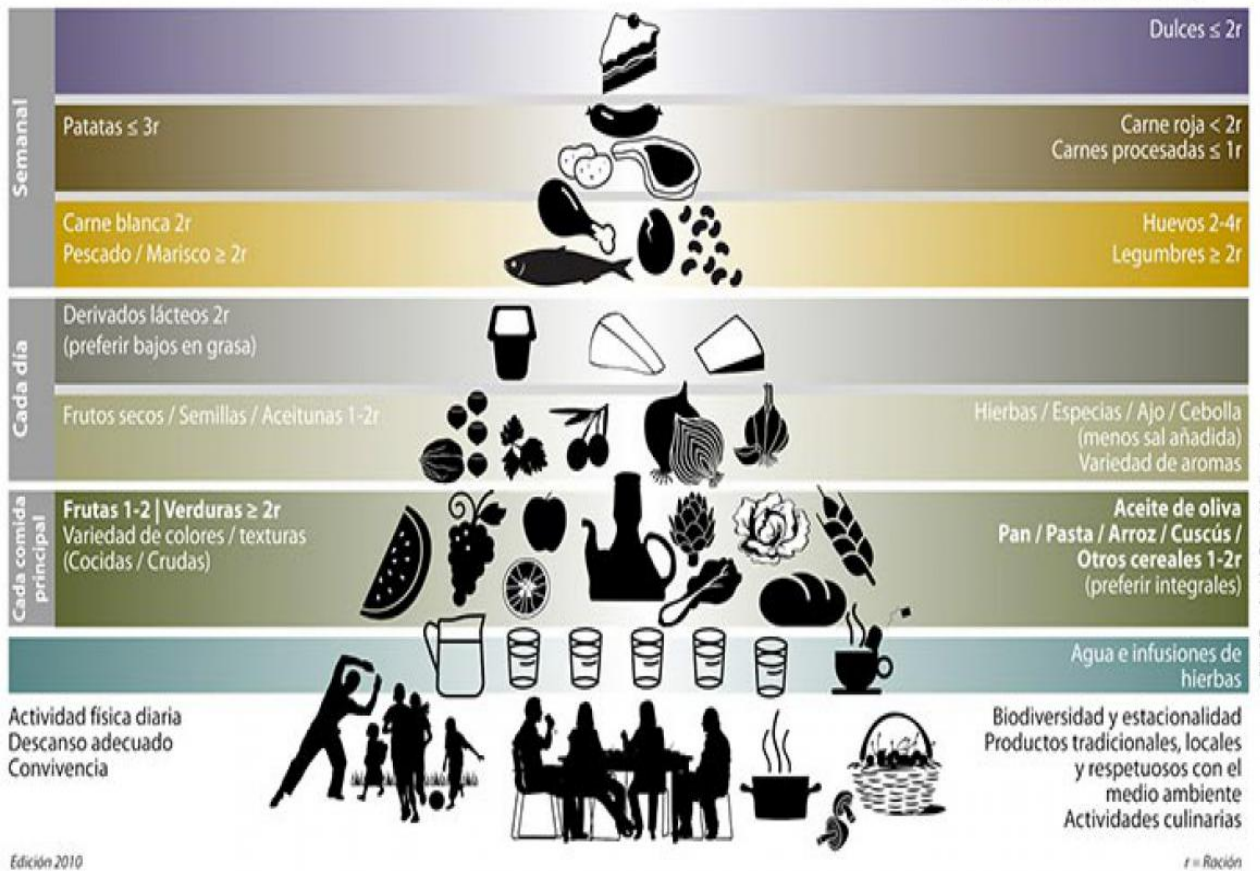
## Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

### En la base de la pirámide:

Refleja la importancia de realizar actividad física a diario, el descanso nocturno adecuado, mantener las relaciones sociales y de convivencia.

Da importancia al consumo de productos frescos, de proximidad y de temporada en preparaciones de manera tradicional y con cocciones sencillas (como hervido, vapor, plancha, horno)

Garantizar el aporte diario de agua (entre 1-1.5L/día), adaptada a las necesidades según edad y patología.

### **Alimentos de consumo diario:**

- VERDURAS Y HORTALIZAS 2 -3 raciones al día (al menos una de ellas en crudo).
- FRUTA 2-3 piezas al día (preferiblemente en su forma entera).
- CEREALES y derivados (como pan, arroz, pasta...) 1-2 raciones preferentemente integrales.
- Utilizar ACEITE DE OLIVA, preferiblemente virgen extra para aliños y preparaciones culinarias
- FRUTOS SECOS/ semillas (30-45g)
- LÁCTEOS y derivados (preferiblemente bajos en grasa) 2 raciones

### **Alimentos de consumo semanal:**

- HUEVOS: 2-4 raciones a la semana
- TUBÉRCULOS: (como la PATATA), máximo 3 raciones a la semana
- LEGUMBRES: 3-4 raciones a la semana
- CARNES BLANCAS (pollo, pavo, conejo...): 2 raciones a la semana
- CARNES ROJAS (cordero, ternera, cerdo): 1-2 veces a la semana
- PESCADO/MARISCO: 3-4 raciones a la semana ( 2 raciones de pescado azul a la semana)
- Carnes procesadas (tipo embutidos, carne picada, salchichas...): máximo 1 ración a la semana

Alimentos de consumo ocasional: dulces, bollería industrial, snack, golosinas y otros productos procesados y precocinados...

Bebida alcohólica fermentada: vino tinto, 1 copa (con moderación)

## COMPONENTES A REDUCIR EN LA DIETA:

**La cantidad de sodio (sal)** en la alimentación diaria. **Evitar** la sal de mesa para las preparaciones culinarias y productos con alto contenido en sodio como: - -

- alimentos precocinados (aquellos alimentos envasados ya cocinados que solo hace falta calentarlos para ser consumidos)
- procesados cárnicos (salchichas, Frankfurt, embutidos, etc.),
- conservas,
- aperitivos de bolsa,
- mantequillas,
- bollerías,
- productos adobados, productos en salazón,
- bebidas carbonatadas ( con gas) y azucaradas

**Para reducir el aporte de sal en las preparaciones culinarias**, sazone con: hierbas aromáticas, ajo, cebolla, etc. en sus preparaciones

Alimentos con fuente de **grasa poco saludable**:

- **Grasa saturada**: carnes grasas y derivados, tocino, mantecas, lácteos enteros, aceite de coco y de palma, productos industriales...
- **Grasas hidrogenadas trans**: bollería industrial, fritos comerciales, algunos alimentos pre-cocinados...
- **Colesterol**: vísceras, tocino, mantecas, lácteos enteros, carnes grasas y derivados, vísceras...

Las **bebidas con alcohol**,

Los **alimentos con azúcar añadido**

RECUERDE:

Es importante leer la etiqueta nutricional de los alimentos que vamos a comprar fijándose especialmente en el contenido de sodio o cloruro sódico (son las diferentes formas de denominar la sal) y en la composición de las grasas saturadas e hidrogenadas (trans).

Estas medidas pueden servirle de orientación para saber el tamaño de las raciones

**¿CÓMO ALIMENTARSE?**

El espacio que se forma entre los **dedos índice y cordial** extendidos y abiertos: grasas saturadas

**palma** de la mano: proteínas

**Mitad de la palma** de la mano o **el puño**: carbohidratos

**CARNE, POLLO Y PESCADO**  
Tus porciones no podrán ser más grandes que la palma de tu mano.

**PASTA O ARROZ**  
La recomendación es comer al equivalente de la parte frontal de un puño cerrado.

**QUESOS**  
El volumen de dos dedos es la cantidad sugerida de queso o jamón.

**ACEITE DE OLIVA**  
La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.

**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**  
La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.

**HELADO**  
Una porción no debe ser superior al tamaño de un puño.

**MANTEQUILLA**  
La cantidad no debe superar el tamaño de la tercera falange del dedo.

**FRUTAS Y VERDURAS**  
Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.

## EJEMPLO DE MENÚ DIARIO

### DESAYUNO

1 Vaso de leche semidesnatada

Bocadillo de pan integral con aceite y/o tomate + jamón cocido o queso bajo en materia grasa.

### MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta + infusión

### COMIDA

Ensalada variada

Legumbre o patata o arroz o pasta (integral)

Carne o pescado con guarnición de verdura

Pan (integral)

1 pieza de fruta

### MERIENDA

Yogur natural no azucarado

1 Puñado de frutos secos variados (nueces...avellanas...)

### CENA

1 plato de verdura con (patata o arroz o pasta)

Pescado o huevo

Pan (integral)

1 yogur natural no azucarado o 1 pieza de fruta