

## **DIETA DE PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR**

### **RECOMENDACIONES:**

1. No fumar
2. Realizar algún tipo de Actividad física diaria adaptado a las capacidades individuales (Ej caminar 30 minutos al día)
3. Moderar el consumo de alcohol máximo un vaso de vino (150 ml), cerveza o sidra (200 ml) al día, si es hombre y la mitad si es mujer.
4. Si Hipertensión arterial: Eliminar la sal en la mesa, disminuir la sal para el cocinando, condimentando con más especias y limón. Seleccionar los alimentos pobres o bajos en sodio. Evitar conservas y salazones. Condimentar con especias naturales.
5. Si sobrepeso u obesidad: Consumir menos calorías.
6. Si Colesterol ó Triglicéridos elevados en sangre: disminuir las grasas principalmente saturadas (animales), dando prioridad a la grasa monoinsaturada (aceite de oliva) y poliinsaturada (pescados y semillas). Reducir los alimentos con alto contenido en colesterol y consumir más alimentos vegetales ricos en fibra:

Priorizar el consumo de pescado azul (caballa, bonito, atún, salmón, boquerón, caballa, emperador, trucha) frente al pescado blanco y el pescado blanco frente a las carnes como fuente de proteínas.

Disminuir el consumo de carne roja ( máximo una vez cada 10 días), embutidos grasos, lácteos enteros y sus derivados.

Aumentar consumo de grasas monoinsaturada: aceite de oliva, aceitunas, aguacate, frutos secos naturales (avellanas, almendras, cacahuetes, sésamo), no fritos ni tostados.

Aumentar consumo de grasas poliinsaturadas: semilla de lino, sésamo, chia, pescado azul (sardina, atún, salmón, caballa), nueces (3-4 unidades al día).

Evitar consumo de grasas saturadas: mantequilla, nata, queso untado, salsa derivada de grasa animal (carbonara, boloñesa), tocino, panceta, carne de cerdo, cordero, vacuno (chuletas), embutidos grasos chorizo, fuet salchichas), leche entera, yogures griegos, queso de Burgos

Evitar colesterol directo: Huevo máximo 4 veces a la semana (procurar no dos yemas en la misma comida); marisco: no más de 100gr; evitar: vísceras: hígado de ternera, cerdo o pollo.

Evitar grasas hidrogenadas o trans: alimentos procesados o ultraprocesados, bollería, pastelería industrial, alimentos precocinados, pizzas congeladas, mantequillas vegetales, galletas saladas, helados, cremas de café, snack salados, chucherías.

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra: vegetales

Aumentar consumo de micronutrientes: Vitamina B3 ( guisante, arroz integral, verdura de hoja, seta, champiñón, aguacate); vitamina C: fruta y verdura; Calcio y vitamina D: Lácteos desnatados y pescados azules.

Moderado consumo de polifenoles, flavonoides y antioxidantes: uva roja, vino tinto, té verde, frutos silvestres y habas, cítricos, cebolla o col.

<b>DESAYUNO</b>
<p>A ELEGIR ENTRE:</p> <p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</p> <p>40g de pan de barra o 3 rebanas de pan tostado (30g) o 4 galletas tipo "María" o 30g de cereales sin azúcar.</p> <p>Una pieza de fruta*: 220g: melón o sandía; 150gr: manzana, naranja, mandarina, ciruela, piña, paraguaya, fresa, albaricoque, pera, kiwi ó melocotón; 75G: plátano, uva, higo, cereza, chirimoya, níspero, mango, caqui</p>
<b>MEDIA MAÑANA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de pan de barra o 5 rebanadas de pan tostado (45g)</li> <li>• 35g de embutido o queso fresco: jamón serrano, jamón york, pavo, queso de Burgos ó 25g de atún sin aceite</li> </ul>
<b>COMIDA Y CENA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE: <p>VERDURA: 300gr: espinaca, acelga, seta, esparrago, pepino, tomate, pimiento, lechuga, escarola, col, berenjena, calabacín, champiñón, puerro brócoli, coliflor, endivia, tomate; ó 200gr: judía verde, nabo, puerro, cebolleta, berro; ó 100gr: alcachofa, cebolla, coles de Bruselas, remolacha, zanahoria.</p> <p>FÉCULA: 60gr: garbanzo, lenteja, judía, habas secas, guisantes secos.</p> <p>PASTA ITALIANA O ARROZ: 45gr.</p> <p>PAN DE BARRRA: 40g.</p> </li> <li>• SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE: <p>CARNE: 100 gr: ternera, pollo sin piel, pavo, conejo.</p> <p>PESCADO: 150gr: pescado blanco ó; 130gr: pescado azul.</p> </li> </ul> <p>UNA VEZ AL DÍA EN COMIDA O EN CENA: Ensalada: 200gr</p> <p>Una pieza de FRUTA*</p>
<b>MERIENDA</b>
<p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados</p> <p>Fruta: 175gr: albaricoque, manzana, naranja, pera, mandarina, ciruela, piña ó 90g de plátano, uva, cereza, higo, chirimoya o níspero</p>
<b>AL ACOSTARSE</b>
<p>Leche desnatada 200cc (1 taza) o 2 yogures desnatados ó 100cc de leche desnatada con dos galletas (tipo "María")</p>

**CONDIMENTOS NATURALES PARA REALZAR EL SABOR Y EVITAR LA SAL:**

<b>ESPECIAS:</b>	<b>HIERBAS AROMÁTICAS Y FINAS HIERBAS</b>
AZAFRAN: Arroz, paella, alimentos exóticos.	AJEDREA Ensaladas, adobos, infusiones, salsas, verduras, carnes de cerdo.
CANELA: Entremeses, cremas, compotas, repostería.	ALBAHACA Ensaladas, salsas, especialidades regionales.
CLAVO : Cocido, caldo de pescado.	ANÍS ESTRELLADO Infusiones, licores.
CURRY: Salsas para pescados, pollo, carnes, otras salsas.	ANÍS VERDE Infusiones, sopas, licores.
GUINDILLA : Ensaladas, carnes, salsas.	CILANTRO Caza, carnes, especialidades regionales.
JENGIBRE: Ensaladas, salsas, mermeladas.	ENELDO Adobos, salsas, pasteles, licores.
NUEZ MOSCADA: Carnes, salsa, verduras, algunos dulces.	ESTRAGÓN Ensaladas, vinagretas, salsas, pescados.
PIMIENTA :Sazona todos los platos, desde entremeses hasta quesos	HINOJO Pescados, carnes, verduras.
	LAUREL Salsas, caldos de pescado.
	MEJORANA Carnes picadas, pizzas, platos a base de tomate.

	<p>MENTA Salsas, vinagretas, cordero, infusiones.</p> <p>ORÉGANO Ensaladas, quesos, pizza, pasta, tomate, salsas.</p> <p>PEREJIL Guarnición, salsas, ensaladas, sopas, adobos, caldos de pescado.</p> <p>PERIFOLLO Ensaladas, vinagretas, salsas, sopas.</p> <p>ROMERO Pescado, caza, carnes, infusiones.</p> <p>SALVIA Cordero, cerdo.</p> <p>SERPOL Encebollados, conejo, caldo de pescado.</p> <p>TOMILLO Caldo de pescado, platos regionales.</p> <p>VAINILLA Repostería, platos exóticos.</p>
--	--

**CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN SODIO**

<b>Con ALTO contenido de sodio (200-8000 mg)</b>	<b>Con MODERADO contenido de sodio (50-100 mg)</b>	<b>Con BAJO contenido de sodio (5-30mg)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sal fina/gruesa</li> <li>-Sales dietéticas: de cebolla, de ajo, de apio.</li> <li>-Alimentos en salmuera (aceitunas, cebolla...)</li> <li>-Alimentos en conserva (enlatados)</li> <li>-Alimentos congelados</li> <li>-Embutidos y quesos</li> <li>-Pescados secos salados o ahumados (salmón, bacalao, anchoas)</li> <li>-Carnes saladas y ahumadas (beicon, tocino)</li> <li>-Precocinados (pizzas, lasaña, etc.)</li>   <li>-Caldos y sopas concentradas</li> <li>-Edulcorantes: sacarina ó ciclamato sódico</li>   <li>-Aperitivos: patatas fritas, frutos secos con sal, gusanitos,...</li> <li>-Mantequilla y margarina</li> <li>-Pan</li> <li>-Galletas, cereales de desayuno y bollería</li> <li>-Salsas: mostaza, de soja, mayonesa y ketchup</li> <li>-Algunas aguas minerales</li> <li>-Cacao en polvo</li> <li>-Fuentes ocultas: Fósforo disódico, glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, benzoato de sodio, alginato de sodio, propionato de sodio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leche y yogur</li> <li>-Huevo</li> <li>-Queso blanco desnatado (leer etiquetas)</li> <li>-Carnes</li> <li>-Mantequilla y margarinas sin sal</li> <li>-Algunos vegetales: acelga, achicoria, apio, escarola, remolacha</li> <li>-Cuajada</li> <li>-Natillas</li> <li>-Flanes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales y harinas</li> <li>-Legumbres</li> <li>-Frutas frescas</li> <li>-Vegetales frescos</li> <li>-Azúcar</li> <li>-Panes sin sal</li> <li>-Frutos secos sin sal añadida</li> <li>-Dulces y mermeladas</li> <li>-Nata común</li> </ul>