



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones nutricionales para pacientes con falla cardiaca

Sodio

La sal es la principal fuente de sodio de la dieta. El consumo excesivo de ésta retiene líquidos, aumentando así la presión arterial e incrementando el trabajo del corazón. Por esta razón, se debe disminuir la cantidad de sal en la preparación de alimentos y evitar el consumo de:

- Carnes frías.
- Embutidos.
- Sal de ajo y sal de cebollas.
- Bases para carnes.
- Sopas de paquete.
- Alimentos de paquete como:
Papitas, maní salado.
- Caldos concentrados.
- Enlatados.
- Salsa soya, inglesa, negra y tomate.
- Pescado seco.
- Carnes conservadas con sal.
- Leche en polvo.
- Otros productos que indique el personal de enfermería.



Recomendaciones:

- Limite el consumo de leche y queso a dos porciones al día.
Porción de leche: vaso de 8 oz.
Porción de queso: una tajada delgada.
- Limite el consumo de productos de panadería, en especial pandebono, buñuelo y palo de queso.
- No use salero en la mesa.

NO adicione bicarbonato de sodio a los alimentos.

Grasas

Son una importante fuente de energía y de vitaminas. Se debe consumir grasas saludables como: aguacate, frutos secos (maní, nueces, almendras), semillas de girasol y de calabaza, y los aceites de oliva, canola, girasol o maíz.

No debe consumir:

- Chorizo
- Tocino
- Carnes grasas
- Nata
- Piel de pollo
- Crema de leche
- Margarina o mantequilla
- Aceite de palma
- Otros productos indicados por el personal de enfermería



Potasio

Desempeña múltiples funciones en el cuerpo. Este se pierde al usar medicamentos para eliminar líquidos retenidos por la falla cardíaca, por lo cual se debe asegurar una alimentación con la cantidad de potasio suficiente (3 a 5 porciones al día), de los siguientes alimentos:

- Banano
- Guayaba
- Naranja
- Papaya
- Melón
- Papa
- Zanahoria
- Tallo de apio
- Ahuyama
- Tomate crudo
- Coliflor
- Plátano





Líquidos

Se pueden acumular en su cuerpo (piernas, abdomen y pulmones) al tomarse en exceso y su corazón se ve obligado a trabajar más.

Si requiere restricción de líquidos:

- Consuma de cuatro a cinco vasos (7 oz / vaso) de líquidos al día o según indicación médica.
- Recuerde que las sopas, jugos, hielo, helados, gelatina y postres congelados son líquidos.
- Puede consumir hasta cuatro porciones de fruta al día, ya que contienen líquido.
- Mida y registre los líquidos que bebe en el día.
- Si siente sed y ya ha bebido lo recomendado por su médico, consuma chicle sin azúcar, limón o trozos de naranja.

Para agendar su cita de control de cardiología y subespecialidades:

Falla cardíaca, Hemodinamia, Electrofisiología o Cirugía cardiovascular, puede comunicarse a la ext. 7046.

Ante cualquier duda o inquietud, comuníquese con nosotros:

331 9090 ext. 7445 - Cel: 312 769 2310

