



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Recomendaciones nutricionales

para el paciente con falla cardiaca:



Sodio:

La sal es la principal fuente de sodio de la dieta. El consumo excesivo de ésta retiene líquidos, 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 o conservadas con sal.
- Embutidos.
- Sal de ajo y sal de cebollas.
- Caldos concentrados.
- Enlatados.
- Pescado seco.
- Leche en polvo.
- Bases para carnes, salsa soya, inglesa, negra y de tomate.
- Alimentos de paquete como: sopas, papitas, maní salado.



Grasas:

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

Se debe evitar el consumo de:

Chorizo, tocino, carnes grasas, nata, piel de pollo, crema de leche, margarina o mantequilla, aceite de palma, entre otros.



Potasio y magnesio:

Desempeña múltiples funciones en el cuerpo. Estos se pierden al usar medicamentos para eliminar líquidos retenidos por la falla cardíaca, por lo cual se debe asegurar la ingesta (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, semillas, nueces, legumbres, cereales sin moler y verduras de color verde oscuro.



Si toma un medicamento diurético como Furosemida, sus necesidades nutricionales de potasio y magnesio podrían cambiar. Consulte con su médico tratante.

Peso adecuado:

Los pacientes con insuficiencia cardíaca moderada o grave pueden presentar falta de apetito, malnutrición y pérdida de peso importante. En estos casos, es necesario una evaluación del estado nutricional y seguir las recomendaciones del personal de salud.

En las personas obesas o con sobrepeso es recomendable adelgazar, siempre bajo control médico y de un nutricionista. Esto permitirá reducir los síntomas, desacelerar la progresión de la enfermedad y mejorar la calidad de vida.



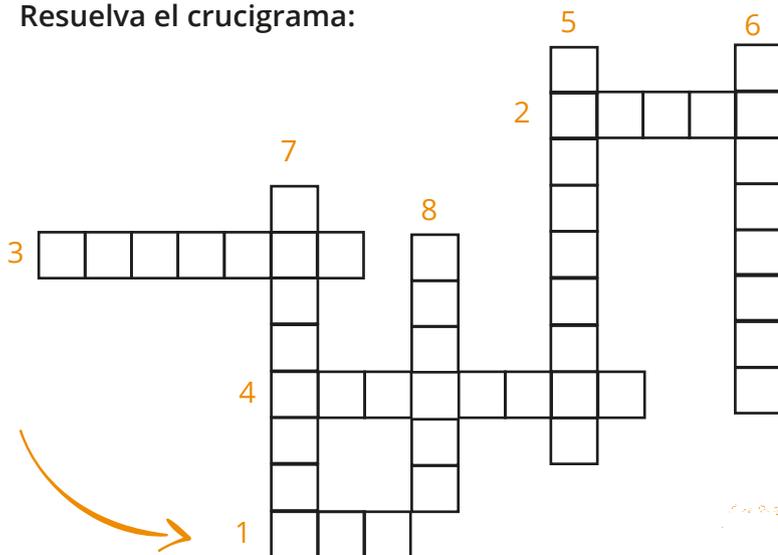
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Dieta
- Hábitos saludables
- Potasio
- Alimentación
- Grasas
- Magnesio
- Salud
- Carbohidratos
- Obesidad
- Peso
- Sal
- Control
- Minerales
- Bienestar
- Furosemeda

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | I | E | T | A | C | D | U | A | R | Q | A | S | L | D | G | H | I | J |
| N | A | E | L | M | L | B | Z | S | L | U | V | C | J | M | P | K | V | N |
| S | F | V | P | D | F | I | Y | D | S | C | L | T | D | A | J | H | Y | X |
| U | D | F | E | Q | I | E | M | A | G | N | E | S | I | O | Q | A | B | M |
| F | I | K | C | A | R | N | C | E | X | C | Q | K | B | V | B | N | C | V |
| I | V | N | Y | O | F | E | U | M | N | Z | S | Z | W | B | X | C | Y | S |
| H | I | P | A | W | N | S | Y | X | D | T | L | O | R | K | B | A | X | N |
| I | D | O | K | V | L | T | C | Q | G | P | A | S | J | E | I | R | C | I |
| E | A | T | G | I | E | A | R | U | G | C | R | C | N | T | S | B | Z | R |
| N | Z | A | N | T | J | R | X | O | Q | Y | F | K | I | N | I | O | J | A |
| C | F | S | A | O | C | K | S | W | L | C | A | M | I | O | T | H | G | M |
| H | Y | I | G | P | Z | N | O | Y | N | M | I | S | W | H | N | I | U | I |
| K | S | O | B | E | S | I | D | A | D | D | A | V | R | K | E | D | N | N |
| C | I | W | R | X | P | R | D | E | U | S | W | I | J | U | O | R | O | E |
| A | C | K | P | E | C | W | N | L | A | K | R | Z | C | G | B | A | G | R |
| R | A | G | V | L | I | U | A | R | M | Y | A | I | H | U | I | T | K | A |
| Z | M | Y | X | H | O | S | G | U | G | C | Q | D | P | E | S | O | Q | L |
| I | F | Q | D | F | U | R | O | S | E | M | I | D | A | H | X | S | V | E |
| N | V | L | Y | Q | W | U | Q | N | K | J | N | O | R | V | P | R | Q | S |
| C | H | A | B | I | T | O | S | S | A | L | U | D | A | B | L | E | S | J |
| A | W | S | O | Z | T | J | P | Y | R | A | Z | X | W | U | G | R | H | C |

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Principal fuente de sodio de la dieta.
- 2 Variedad y cantidad de alimentos que se consumen cada día.
- 3 Mineral que se disminuye al tomar medicamentos diuréticos.
- 4 Acumulación de grasa excesiva en el cuerpo.

Verticales:

- 5 Recomendación para las personas obesas o con sobrepeso.
- 6 Para mejorar sus niveles, se deben ingerir de 3 a 5 porciones al día de este mineral.
- 7 Cuando se lleva un control adecuado del peso, estos se reducen, mejorando la calidad de vida.
- 8 Fuente de energía y vitaminas que se encuentra en el aguacate, los frutos secos y semillas de girasol.



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

www.valledelili.org

Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca

Tel: 331 9090 Ext. 7445

Cel: 312 769 2310

