



NUTRICIÓN Y SU CORAZÓN

Esta guía le enseñará sobre su corazón y la nutrición. Es importante que Ud. haga una cita con una dietista para que le explique sus necesidades nutricionales. Llámenos al telefono (617) 732-6054 y pida una cita.

Con la insuficiencia cardíaca congestiva, su organismo puede retener más líquidos de lo normal. Por esto es importante que limite su consumo de sodio a 2000 mg por día. Esta guía le ayudará a disminuir la cantidad de sodio en su dieta.

- No añada sal a su comida, ni cuando la está preparando.
- Recuerde leer los ingredientes de los alimentos para mirar el contenido de sodio.
- Limite los alimentos con un alto contenido de sodio.

Alimentos con alto contenido de sodio:

- Carnes curadas o saladas, pescado, tocino, salchicha, salchichón, salmón ahumado, jamón, carne frías
- Carne Kosher
- Vegetales, sopas, frijoles y salsas enlatadas.
- Pizza congelada, mezclas de arroz o pasta, adobos con sal y comida en general congelada
- Galletas saltinas o de soda, papas de paquete, pretzels y crispetas
- Nueces con sal
- Comida china o comida rápida
- Pepinos encurtidos, salsas, aceitunas
- Jugo de tomate y jugos de vegetales enlatados
- Queso y queso crema
- Salsa de tomate para pasta
- Atún enlatado, langostinos, salmón
- Pasta con queso

Condimentos con alto contenido de sodio

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| •Polvo para hornear | •Salazonada |
| •Salsa de tomate | •Sal de cebolla |
| •Sal de apio | •Salsa soya |
| •Salsa de coctel | •Salsa para carne |
| •Pimientos mezclados con limón | •Miga de pan para apanar |
| •Sal de ajo | •Salsa de tabasco |
| •Mostaza | •Salsa tartara |
| •Sal | |

Pruebe otras hierbas como el orégano, el cilantro, la pimienta, el pimentón, el polvo de chile, el polvo de ajo, el polvo de cebolla, y mezclas sin sal como Mrs. Dash.

Evite sustitutos de sal porque contienen potasio y ésto también puede ser dañino. Pregúntele a su dietista cuáles marcas son las mejores para Ud.

Pruebe salsas de pasta sin sal, jugo de tomate sin sal, y recuerde siempre mirar el tamaño de su porción!

Controle su ingestión de líquidos

Limite su consumo de líquidos. Pregúntele a su doctor cuál es su restricción de líquidos. Usualmente los pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva deben limitar el consumo de líquidos a 6-8 tazas por día, lo cual equivale a 1.5-2.0 litros.

Recuerde:

1 taza = 8oz

1 cuarto = 32oz

¿Qué se considera un líquido?

- 1) Bebidas (agua, jugo, leche, café, té, refrescos y sopa.)
- 2) Cualquier cosa que sea líquida a temperatura ambiente como el helado, las paletas, la gelatina, y el hielo. (1 taza de hielo = ½ taza de líquido).
- 3) Líquidos con los cuales ud. se toma su medicina.

Haga una cita con una dietista. El hospital Brigham and Women's tiene dietistas disponibles. Haga una cita en el teléfono (617) 732- 6054.

Si ud. vive lejos de Boston, llame a su hospital local y haga una cita con una dietista de su área.