

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE CON INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA

La unidad de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud:

1

Siga las recomendaciones de una alimentación hiposódica.
-alimentos con bajo contenido de sodio y preparaciones bajas en sal-



2

Consuma 6 tiempos de comida al día: desayuno, nueves, almuerzo, onces, cena y refrigerio nocturno, en porciones pequeñas. (Dieta fraccionada), pues esto disminuye la exigencia circulatoria en el organismo.



Nueves



onces



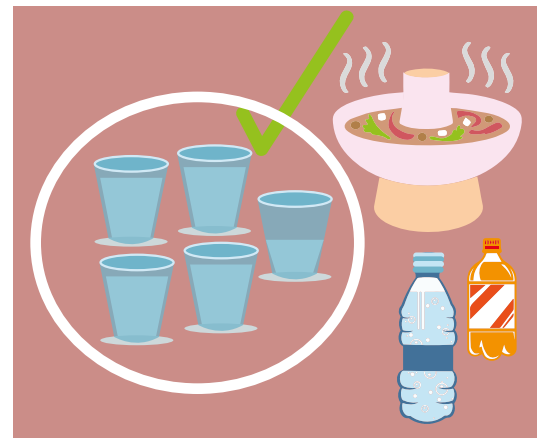
Refrigerio nocturno



méderi

3

Durante el día se deben consumir máximo 900 c.c de líquidos totales, que equivalen aproximadamente a 4 ½ vasos o pocillos de líquidos diarios. (Incluye sopas, jugos, bebidas calientes y frías, así como los líquidos requeridos para tomar los medicamentos).



4

Prefiera alimentos ricos en fibra soluble como: cereales integrales, pues los productos refinados como aquellos preparados en panadería, están asociados al aumento de triglicéridos, lo que aumenta el riesgo cardiovascular.



5

Seleccione alimentos bajos en grasa como: carnes magras (por ejemplo: pollo sin piel), lácteos y derivados descremados, pues disminuyen el aporte dietario de grasa saturada y colesterol.

