

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Etiquetas de Nutrición

El tratar de elegir alimentos saludables para controlar su insuficiencia cardíaca tiene un gran impacto en la manera de cómo se siente y sus síntomas.

Afortunadamente puede encontrar mucha información en las etiquetas de nutrición que tienen los alimentos que come.

Esta etiqueta de nutrición la encuentra en todo alimento enlatado, procesado o empaquetado, y contiene los ingredientes y niveles de distintos nutrientes.

Para los pacientes que tienen insuficiencia cardíaca, los dos ingredientes más importantes de la etiqueta de nutrición son el tamaño de la porción y el contenido de sodio. El tamaño de la porción ayuda a que decida cuál porción es adecuada para usted en base a la cantidad de sodio que contiene ese alimento.

Y si su dieta contiene demasiado sodio puede afectar mucho cómo se siente y la cantidad de líquido que su cuerpo retiene.

En general, la American Heart Association recomienda que limite el sodio a unos 1,500 mg al día. Su equipo médico va a hablar con usted sobre la cantidad de sodio que tiene permitido por día. La etiqueta de nutrición facilita mucho que pueda determinar cuánto sodio usted consume.

*“Recomendamos que los pacientes lean las etiquetas de nutrición, y que elijan alimentos que contengan menos de 140 mg de sodio en cada porción.”*

Debe poner atención a los paquetes que digan sin sal o sodio, sodio bajo o no sal agregada. La mayoría de los casos, la cantidad de sodio es más bajo, pero debe leer bien para determinar cuánto sodio contiene.

*“Creo que algo a lo que me tuve que ajustar fue a leer las etiquetas, porque yo era una de esas personas que comía cosas como pasta. Era una gran fan de la pasta. Y aprendí que las salsas contienen mucho sodio.”*

Las etiquetas también tienen una lista del contenido de colesterol y grasa.

Por ley, los fabricantes tienen que incluir en las etiquetas los niveles de grasas trans y saturadas. Estas grasas no son saludables y son malas para su corazón.

El contenido de colesterol también viene incluido en la etiqueta. Hable con su profesional médico sobre la cantidad de colesterol que usted puede consumir.

También debe saber cuánto potasio contienen los alimentos, porque algunos medicamentos para la insuficiencia cardíaca pueden afectar su nivel de potasio, especialmente los diuréticos.

Su equipo médico también puede ayudarlo a saber cuánto potasio debe consumir al día, o si debe limitarlo.

El contenido de fibra también viene incluido en la etiqueta.

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Etiquetas de Nutrición

La fibra es buena para el corazón, así que busque alimentos con alto contenido de fibra. Estos incluyen productos de grano entero, cereales y panes.

Otras palabras claves que debe buscar en los paquetes de alimentos que pueden indicar que son altos en sodio, grasas trans y saturadas y colesterol, son: cremoso, frito, salteado, crocante, y gratinado.

Si tiene preguntas sobre ciertos alimentos, o qué buscar, consulte a su profesional médico. Puede ofrecerle más tips sobre lo que debe buscar en las etiquetas.

Aprenda cómo usar la etiqueta de los alimentos a diario para elegir alimentos saludables para el corazón.