

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Dieta Saludable para su Corazón

Vivir con insuficiencia cardíaca quiere decir cambiar tu estilo de vida, incluyendo lo que comes.

Una dieta saludable para el corazón es una parte importante del plan de tratamiento para la insuficiencia cardíaca.

Los alimentos saludables ayudan a reducir algunos síntomas como la inflamación. También ayudan a tu corazón al mejorar otras condiciones como la diabetes y la presión alta.

Pero ¿Qué es una dieta saludable para el corazón?

Es asegurar que comes muchas frutas y vegetales, limitas tu consumo de sal, controlas los líquidos, comes fuentes magras de proteína, y evitas azúcar en exceso. Analicemos cada uno en detalle.

La sal o sodio causa que el cuerpo retenga agua, lo que conduce a inflamación y presión alta.

Tu profesional médico recomendará cuánto sodio debes consumir. Para muchas personas con insuficiencia cardíaca, el límite es de 1,500 mg diarios o menos.

Fíjate en el tamaño de la porción y la cantidad de sodio. El tamaño de la porción está en la parte superior de la etiqueta, debajo de "Información Nutricional". La cantidad de sodio se encuentra en la lista. Está en miligramos.

Aprender a identificar cuáles alimentos tienen mucha sal, es un buen lugar por donde empezar.

Evita alimentos altamente procesados y pre-empacados, y no agregues sal a la comida al prepararla o comerla.

Y utiliza alternativas para darle sabor a tus alimentos.

Come una dieta rica en coloridas frutas y vegetales.

Tienen gran cantidad de nutrientes saludables y todo lo que es bueno para tu cuerpo. Productos sin grasa o con bajo contenido de grasa, son también saludables cuando se comen con moderación.

Asegúrate de leer las etiquetas porque muchos productos de leche tienen exceso de azúcar agregada.

El exceso de azúcar puede aumentar tu riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, presión alta y diabetes tipo 2.

El azúcar tiene muchos nombres, incluyendo jarabe de fructosa de maíz, sacarosa, fructosa y endulzantes naturales como miel y agave.

Cuando se trata de proteína, la clave es concentrarse en proteínas magras. Esto incluye pollo sin piel, pescado no frito, frijoles y carne magra y extra-magra.

# Viviendo con Insuficiencia Cardíaca: Dieta Saludable para su Corazón

Aunque no lo creas, hay grasas saludables buenas para tu corazón. El pescado de agua fría como el salmón es un ejemplo.

En general, trata de concentrarte en grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estas se encuentran en alimentos como olivas, canola, soya, aceite de maíz, aguacate y semillas de lino.

La mayoría de las nueces sin sal son también buenas opciones de refrigerios y contienen grasas saludables y proteína.

Evita o limita grasas saturadas y trans.

Estas son comunes en alimentos fritos, altamente procesados, manteca, margarina, pizza congelada, repostería, carnes grasas como la carne roja y aceites de coco y de palma, Estas grasas dañan tus arterias y corazón.

Puedes encontrar qué cantidad de estas grasas contienen los alimentos que compras en la etiqueta de nutrición.

Por último, debes consultar a tu doctor sobre el consumo de alcohol y si va a interactuar con tus medicamentos.

Con una dieta saludable para el corazón puedes controlar las condiciones que empeoran la insuficiencia cardíaca.

Esto puede significar menos síntomas, mejor capacidad de hacer las cosas que quieres hacer y sentirte mejor.