

## Dieta cardiosaludable

25 abril, 2016 Escrito por [CardioSaúdeFerrol](#)

### ¿Qué es una dieta cardiosaludable?

La *Fundación Española del Corazón* insiste en la importancia de mantener una buena alimentación, ya que la calidad de la dieta influye directamente en la salud de nuestro corazón, pudiendo llegar a reducir hasta un 30% el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en individuos sanos. En las personas que ya han tenido un evento cardiovascular (infarto de miocardio, angina de pecho, o accidente cerebrovascular) la reducción del riesgo asociada a una dieta saludable es todavía más marcada.

Un estudio recientemente publicado (*Lyon Diet Heart Study*) llevado a cabo por la *Asociación Americana del Corazón* ha probado la eficacia de la **dieta mediterránea** para prevenir la recurrencia de enfermedad de las arterias coronarias después de un primer infarto de miocardio. En el estudio se logró una reducción de esa recurrencia entre el 50 y 70% entre las personas que siguieron durante 46 meses una dieta mediterránea, es decir, basada en el consumo de pan, hortalizas, verduras, frutos secos, pescado, fruta, y un menor consumo de carne roja (sustituida por carne de aves de corral).

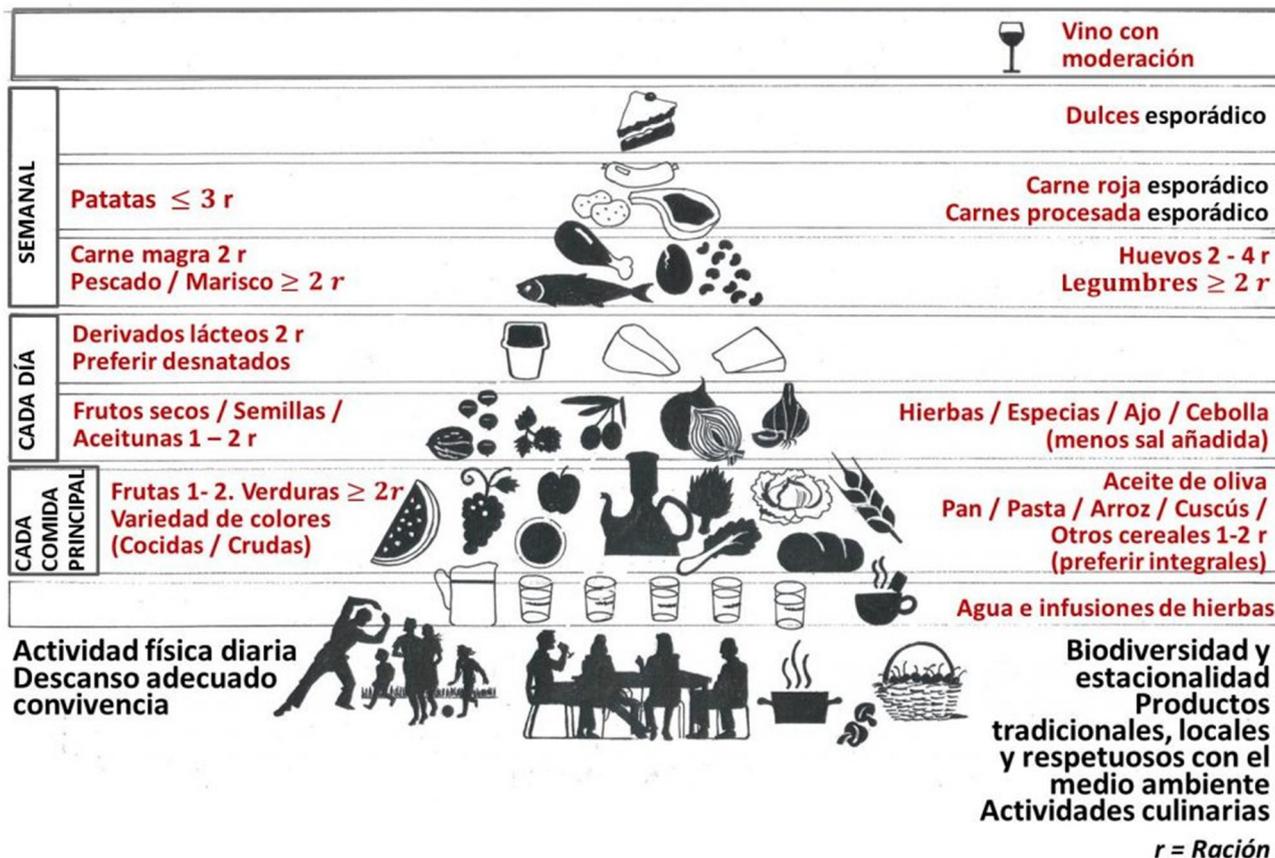
Esta capacidad preventiva sobre el riesgo cardiovascular, junto a otras propiedades saludables son los argumentos, que han llevado a la **dieta mediterránea** a ser declarada *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010*.

### ¿En qué consiste la dieta mediterránea?

Se conoce como **dieta mediterránea** al modo de alimentarse basado en una idealización de algunos patrones dietéticos de los países mediterráneos. Las características principales de esta alimentación son un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras y hortalizas, legumbres y frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), utilizando el aceite de oliva como grasa principal.

**Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual.  
 Guía para la población adulta**

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



CANTIDADES EQUIVALENTES A 1 RACIÓN	ADULTOS (peso neto en crudo)	Niños hasta 12 años (peso neto en crudo)
Carnes magras, aves	100 - 125 gr.	50 - 85 gr.
Pescados y mariscos	125 - 150 gr.	50 - 85 gr.
Huevos	53 - 63 gr.	53 - 63 gr.
Patatas	150 - 200 gr.	80 - 150 gr.
Legumbres	60 - 80 gr.	30 -50 gr.
Pan	40 - 60 gr.	20 -25 gr.
Arroz, pasta	60 - 80 gr.	40 - 70 gr.
Fruta	100 -200 gr.	80 - 180 gr.
Verdura	150 - 200 gr.	80 - 180 gr.
Queso curado	40 - 60 gr.	10 - 20 gr.
Queso fresco/yogures	80 - 125 gr.	60 - 100 gr.
Leche	200 - 250 ml. (1 vaso)	200 - 250 ml. (1 vaso)
Frutos secos	20 -30 gr.	20 - 30gr.
Dulces	CONSUMO ESPORÁDICO	
Carnes rojas y/o embutidos	CONSUMO ESPORÁDICO	

Tabla donde se muestran para diferentes alimentos la cantidad a que equivale una ración.

### **Aspectos prácticos para seguir una dieta mediterránea.**

**Restringir el consumo de sal a menos de 1,5 gramos/día.** Use especias y otros ingredientes como pimienta, limón, vinagre y ajo para mejorar el sabor de comidas y ensaladas.

#### **Elimine el salero de la mesa.**

Ojo con alimentos enlatados y precocinados, y algunos refrescos carbonatados, ya que pueden tener alto contenido en sal.

**Utilice aceite de oliva:** Se recomienda el aceite de oliva virgen crudo con preferencia a los otros aceites vegetales como girasol, soja o maíz. A la hora de cocinar los alimentos, el aceite de oliva es mucho más saludable que otros aceites. Las margarinas deben evitarse. La mantequilla y otras grasas de origen animal son perjudiciales, más aún cuando se utilizan para cocinar.

**El chocolate con más del 70% de cacao, y los frutos secos sin tostar,** son cardiosaludables, pero deben consumirse en cantidad moderada ya que aportan muchas calorías. Los frutos secos tostados pierden sus propiedades beneficiosas al descomponerse las grasas no saludables.

La base de la alimentación debería sostenerse en el consumo de **azúcares de absorción lenta: frutas, verduras y hortalizas; arroz, pastas, legumbres y cereales.** Deben ser preferentemente integrales ya que la fibra y algunos nutrientes (magnesio, fósforo..., etc.) se pierden durante el procesado. Las verduras deberían estar presentes tanto en la comida como en la cena, y al menos una de ellas debe ser cruda. La variedad en colores y texturas aporta diversidad de antioxidantes y de sustancias protectoras.

Respecto a **las proteínas,** deben constituir solo un 15-20% de la dieta, y priorizarse aquellas de origen vegetal (lentejas, garbanzos, habas), así como **todo tipo de pescados, sobre todo azules, por su contenido alto en omega 3.** Se recomienda tomar pescado azul al menos tres veces por semana.

Evite o reduzca el consumo de carne roja a menos de 400 gramos a la semana. Las carnes de la dieta deben ser preferentemente **magras,** como pollo, pavo o conejo y sin piel.

El consumo de 3 o 4 huevos por semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

Los lácteos como leche y yogur se consumirán desnatados.

Debe evitar los quesos grasos y los embutidos.

El marisco, aunque es rico en omega 3, habitualmente se cocina con elevada cantidad de sal por lo que se debería restringir a raciones pequeñas.

Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados. El uso de productos de temporada, nos permite consumirlos en su mejor momento, aprovechando tanto su máximo nivel de aportación de nutrientes como su aroma y sabor.

La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse solo ocasionalmente.

Ingerir de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Se permite el **consumo de vino tinto como parte de una dieta cardiosaludable** dentro de la moderación y acompañando a las comidas. No más de dos copas en varones y una en mujeres; **los beneficios cardiovasculares se pierden cuando se consumen cantidades mayores**. Esta recomendación no es válida para jóvenes donde el consumo de alcohol resulta especialmente perjudicial. Tampoco es una recomendación para los individuos que no acostumbran a consumir bebidas alcohólicas; en ningún caso recomendamos iniciarse en este consumo.

**“La dieta mediterránea no se concibe sin la práctica ejercicio y la buena compañía”**

#### **Acostúmbrese a examinar las etiquetas de los productos que compra:**

Mire la cantidad de sal que contiene, de grasa saturadas y ácidos grasos trans (grasas total o parcialmente hidrogenadas), la cantidad de colesterol y las calorías que aportan. Debería **desconfiar** de los alimentos elaborados que no especifican claramente su composición en la etiqueta. Cuando únicamente mencionan que utilizan grasas o aceites vegetales, probablemente se trate de productos ricos en grasas saturadas perjudiciales.

Si usted es un enfermo cardíaco, es hipertenso, diabético, o sufre insuficiencia renal, su dieta puede tener unas características especiales. Consulte las dietas específicas expuestas en otra sección de la web.

A continuación le presentamos un test validado que le permitirá conocer si su alimentación se ajusta a la dieta mediterránea.

<b>Test de adherencia a la dieta mediterránea</b>		
1. ¿Usa el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Sí = 1 punto	
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día? (incluyendo el usado para freír, ensaladas, etc...)	2 ó más cucharadas = 1 punto	
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consume al día? (1 ración = 200 g. Las guarniciones o acompañamientos = ½ ración)	2 ó más (al menos 1 de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto	
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	3 ó más = 1 punto	
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (1 ración = 100-150 g)	Menos de 1 = 1 punto	
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual = 12 g)	Menos de 1 = 1 Punto	
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día? (refrescos, colas, tónicas)	Menos de 1 = 1 Punto	
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	3 ó más vasos = 1 Punto	
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración = 150 g)	3 ó más = 1 punto	
10. ¿Cuántas raciones de pescado/mariscos consume a la semana? (1 plato, pieza o ración = 100-150 g de pescado ó 4-5 piezas ó 200 g de marisco)	3 ó más = 1 punto	
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial a la semana? (no incluye repostería casera como: flanes, dulces, bizcochos...)	Menos de 3 = 1 punto	
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana (1 ración = 30 g)?	1 ó más = 1 punto	
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo, pavo o conejo: 1 pieza o ración de 100-150 g)	Sí = 1 punto	
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro, elaborada a fuego lento, con aceite de oliva? (sofrito)	2 ó más = 1 punto	
<b>Puntuación total :</b>		
Sume los puntos obtenidos y conozca su nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de siete puntos, baja adherencia a la Dieta Mediterránea</li> <li>• Por encima de diez, buena adherencia a la Dieta Mediterránea.</li> </ul>		

*Fuente: Modificado de: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherent to a mediterranean diet and survival in a greek population. N Engl J Med 2003; 348: 2.599-2.608.*

## ***Autores***

Dra. Juana Freire Corzo

Cardióloga. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

Lic. Cristina Porca Fernández

Dr. Diego Bellido Guerrero

Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol

***Con el aval científico de***



[www.cardiosaudeferrol.com](http://www.cardiosaudeferrol.com)