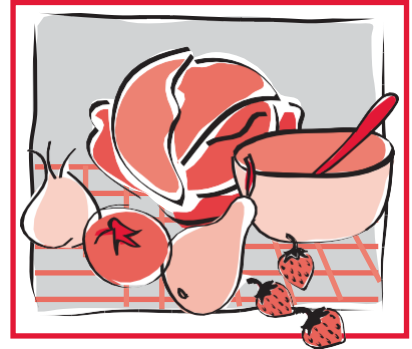


La salud del corazón: Tratamiento de la enfermedad cardíaca con dieta

Ficha técnica N.º 9.384

Serie de Alimentos y Nutrición | Salud



autores: L. Bellows y R. Moore*

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

La enfermedad cardíaca, también conocida como enfermedad cardiovascular o enfermedad coronaria, es un término amplio para las afecciones que producen vasos sanguíneos estrechos o bloqueados que pueden provocar dolor en el pecho, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Las enfermedades cardiovasculares comunes incluyen aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), hipertensión (presión arterial alta) e insuficiencia cardíaca, todas las cuales están relacionadas y generalmente coexisten. Otras afecciones, como la arritmia (latidos cardíacos irregulares), los problemas de las válvulas cardíacas o los defectos cardíacos congénitos, también entran en la definición de enfermedad cardíaca. A pesar de ser una enfermedad mayormente prevenible, la muerte como resultado de una enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

¿Qué es la enfermedad cardíaca?

En general, la enfermedad cardíaca ocurre debido a malas elecciones de estilo de vida, incluida la falta de actividad física, consumo de tabaco o una dieta poco saludable. Factores de riesgo como edad, género, y antecedentes familiares también influyen en gran medida. La enfermedad cardíaca también puede ocurrir como resultado de infecciones o anomalías genéticas que afectan el corazón, no relacionadas con las elecciones de estilo de vida.

Una dieta poco saludable y la falta de actividad física pueden conducir a condiciones que generalmente son precursoras de enfermedades cardíacas como colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes y obesidad. El colesterol alto en sangre, a menudo de una dieta alta en grasas, puede conducir a la formación de placa en las paredes de los vasos. La acumulación de placa ocurre sin síntomas y causa un estrechamiento de las arterias, presión arterial alta y puede provocar un ataque cardíaco sin previo aviso. Una dieta poco saludable también puede provocar obesidad y diabetes. Para más información sobre cómo la grasa en la dieta

y el colesterol afectan los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, consulte la ficha técnica [Colesterol y grasas](#). Para obtener más información sobre cómo los patrones dietéticos afectan el riesgo de hipertensión, consulte la ficha técnica [Dieta e Hipertensión](#).

Reducir el riesgo de enfermedad cardíaca

Manejo de enfermedades del corazón y la dieta:

Los siguientes consejos son recomendaciones dietéticas generales para la prevención y el manejo de enfermedades del corazón. Lo más importante, se debe tratar de mantener un **peso saludable** equilibrando la ingesta calórica y actividad física, ya que estas pautas tienen como objetivo cumplir con este objetivo general. Estos consejos deben usarse junto con las recomendaciones generales de estilo de vida de la American Heart Association (AHA) para controlar las enfermedades cardíacas y las Pautas dietéticas para estadounidenses del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Consejos dietéticos importantes para la prevención y el tratamiento de enfermedades del corazón

1. *Consuma una dieta rica en verduras, frutas y granos integrales.*
2. *Limite la cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol en la dieta.*
 - a. *Lea los "Datos nutricionales" en las etiquetas de los alimentos.*
 - b. *Elija carnes magras y fuentes de proteínas de origen vegetal.*
 - c. *Cocine comidas bajas en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.*
3. *Limite los alimentos y bebidas con agregado de azúcar.*
4. *Elija alimentos con bajo contenido de sal.*

Hechos interesantes

- La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Sin embargo, las modificaciones del estilo de vida saludable pueden reducir muchos factores de riesgo.
- El mantenimiento de un peso saludable a través de una dieta nutritiva y actividad física son pasos importantes para disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Las frutas y verduras contienen compuestos reductores del colesterol, como antioxidantes y fitonutrientes que pueden ayudar a prevenir enfermedades del corazón.
- Limitación de grasas saturadas en la dieta, grasas trans y colesterol la ingesta es una estrategia importante para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y se puede lograr mediante la lectura de etiquetas, la compra cuidadosa de productos lácteos sin grasa o bajos en grasa y la elección de carnes magras.
- Los enfoques dietéticos como los Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH) y el Cambio terapéutico de estilo de vida (TLC) pueden ayudar a seguir una dieta saludable para el corazón.

*L. Bellows, Colorado State University Extension especialista en alimentos y nutrición y profesor adjunto; y R. Moore, estudiante graduado. 3/2013.



1. Consuma una dieta rica en verduras, frutas y granos integrales.

Las frutas y verduras ayudan a regular el apetito y son naturalmente bajas en grasas. La fibra y diversos compuestos vegetales que se encuentran en frutas, vegetales y granos integrales pueden tener propiedades reductoras del colesterol. Para los refrigerios entre comidas, es importante elegir frutas y vegetales frescos, congeladas o enlatadas sin sal y azúcar agregadas, en lugar de refrigerios con alto contenido calórico.

- **Antioxidantes:** La investigación indica que consumir una dieta rica en frutas y vegetales puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y ayudar a mantener un peso saludable. Ciertas propiedades en frutas y vegetales conocidos como antioxidantes pueden ser responsables de este efecto. En particular, el betacaroteno y la vitamina C son antioxidantes importantes que desempeñan una función en la prevención de enfermedades del corazón.

- **Fitonutrientes:** Diversos Los fitonutrientes que promueven la salud del corazón se pueden encontrar en las frutas y vegetales. Las semillas de soja y los productos elaborados con soja como el tofu y el tempeh contienen fitonutrientes que pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Esto es especialmente cierto cuando se consumen plantas que contienen fitonutrientes en lugar de productos con alto contenido de grasas saturadas.

- **Estanoles y esteroides vegetales:** Estos compuestos se encuentran naturalmente en las frutas y vegetales, y pueden ayudar a reducir el colesterol "malo" de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Funcionan inhibiendo la absorción de colesterol del cuerpo en el intestino.

- **Fibra:** La investigación ha demostrado que comer alimentos ricos en fibra soluble pueden disminuir los niveles de colesterol LDL. La fibra actúa uniéndose al colesterol en el intestino y expulsándolo del cuerpo. Los alimentos ricos en fibra soluble incluyen porotos, guisantes, legumbres, frutas, verduras, productos de granos, avena, arroz, salvado de avena y trigo y cebada. Los suplementos de fibra no tienen beneficios conocidos para la prevención de enfermedades cardíacas. Para obtener más información sobre fibras, consulte la ficha técnica [Fibra dietética](#).

2. Limite la cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol en la dieta.

Las personas sanas sin enfermedad cardíaca deberían limitar las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias totales, mientras que las personas con enfermedades cardíacas, diabetes o colesterol LDL alto deberían limitar la ingesta de grasas saturadas a menos del 7% de las calorías diarias totales. Todas las personas deben limitar las grasas trans a menos del 1% del total de calorías diarias. El colesterol debe limitarse a menos de 300 miligramos diarios para individuos sanos y menos de 200 miligramos diarios para aquellos con enfermedad cardíaca, diabetes o colesterol LDL alto. Seguir una dieta baja en grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al reducir los niveles de colesterol LDL.

Investigaciones recientes indican que seguir la dieta mediterránea (que incluye fuentes de grasas de origen vegetal como las nueces y el aceite de oliva que contienen grasas insaturadas saludables, en oposición a las grasas saturadas nocivas) puede reducir los eventos de enfermedades cardiovasculares hasta en un 30%.

a. Lea los "Datos nutricionales" en las etiquetas de los alimentos.—Este panel en una etiqueta de alimentos proporciona la información necesaria para ayudar a los consumidores a cumplir con las pautas dietéticas de las Pautas dietéticas de la AHA y el USDA para estadounidenses. El panel "Datos nutricionales" enumera los valores de referencia diarios (DRV) para nutrientes específicos, como grasas, grasas saturadas, colesterol y sodio.

Declaraciones de propiedades saludables en las etiquetas de los alimentos— Se pueden hacer declaraciones de propiedades saludables específicas para productos alimenticios que cumplan ciertos requisitos tales como "magro", "bajo en grasa" o "bajo en colesterol". Aunque estos productos pueden haber reducido la grasa, uno debe prestar atención al tamaño de las porciones y las calorías por tamaño de la porción. Para obtener más información sobre las etiquetas de los alimentos en general, consulte la ficha técnica [Entender las etiquetas de los alimentos](#), y para obtener más información sobre las declaraciones de las propiedades saludables para el sodio, consulte la ficha técnica [Sodio en la Dieta](#).

Declaraciones de propiedades saludables en las etiquetas de los alimentos

- **'Porcentaje sin grasa:** Este término debe reflejar con precisión la cantidad de grasa presente en 100 gramos de la comida. Los productos de "porcentaje sin grasa" deben cumplir con las definiciones de productos bajos en grasa o sin grasa. Por ejemplo, si un producto contiene 2,5 gramos de grasa por 50 gramos, la declaración debe ser "95 por ciento libre de grasa"

- **Libre de grasas:** Menos de 0,5 gramos de grasa por porción.

- **Bajo en grasas:** 3 gramos de grasa o menos por porción.

- **Libres de grasas saturadas:** Menos de 0,5 gramos de grasa saturada y menos de 0,5 gramos de grasas trans por porción.

- **Bajo en grasas saturadas:** 1 gramo de grasas saturadas o menos, y menos de 0,5 gramos de grasas trans por porción.

- **Libre de colesterol:** Menos de 2 miligramos de colesterol y 2 gramos o menos de grasas saturadas por porción.

- **Bajo en colesterol:** Menos de 20 miligramos de colesterol y 2 gramos o menos de grasas saturadas y grasas trans por porción.

- **Magro:** Menos de 10 gramos de grasa, menos de 4 gramos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol por porción y por 100 gramos.

- **Reducido:** Al menos un 25 por ciento menos de calorías, grasas, grasas saturadas, colesterol o sodio por porción que el producto original.

- **Extra magro:** Menos de 5 gramos de grasa, menos de 2 gramos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol por porción y por 100 gramos.

- **Suave:** 1/3 menos calorías, 1/2 grasa o 1/2 sodio de los alimentos de referencia.

b. Elija carnes magras y fuentes de proteínas de origen vegetal.—La selección de cortes magros de carne de res y cerdo, junto con la preparación de todas las carnes de manera saludable para el corazón, son consejos importantes para cumplir con esta recomendación.

Agregar dos porciones de pescado por semana e incorporar proteínas de fuentes vegetales puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y los niveles altos de lípidos en la sangre (Tabla 1).

c. Cocine comidas bajas en grasas saturadas.

grasas, grasas trans y colesterol—

Preparar comidas de forma saludable para el corazón implica reconocer las fuentes ocultas de grasa y colesterol en los alimentos. Simplemente sustituir el aceite de oliva y el vinagre en lugar de aderezos cremosos para ensaladas, o usar otros consejos fáciles para reducir las grasas saturadas y el colesterol en las recetas, pueden ser formas efectivas de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Las siguientes son recomendaciones para reducir las grasas saturadas, grasas trans y colesterol en carnes, lácteos y recetas:

Para reducir la grasa y el colesterol en carnes y aves:

- Quite toda la grasa visible.
- Drene completamente la grasa de todas las carnes cocidas.
- Prepare guisos, caldos y guisos con un día de anticipación y refrigere. Retire la grasa endurecida de la parte superior antes de que se recaliente y use en sopas y otras recetas.
- Rocíe con vino o jugo de tomate en lugar de gotas.
- Use en lugar de freír carnes como hamburguesas, chuletas y filetes.
- Retirar la piel del pollo.
- Compre carnes magras o extra magras.
- Compre carne blanca en lugar de carne oscura.
- Condimente la carne con hierbas y especias en lugar de adobos con alto contenido de grasa

Para reducir la grasa y el colesterol en carnes y aves:

- Elija 1% o leche descremada en lugar de leche entera.
- Elija yogurt sin grasa
- Use quesos bajos en grasa o limite el tamaño de las porciones.

Para reducir la grasa y el colesterol en las preparaciones:

- Ase a la parrilla, hornee, hierva, cocine al vapor, saltee o cocine en microondas en lugar de freír o saltee en sartén.
- Use carnes magras en las preparaciones.
- Limite el uso de mantequilla, margarina y manteca de cerdo, y reemplace con aceite vegetal.
- En guisos, use más vegetales y menos carne.

- Sea consciente del contenido de grasa en las salsas.
- Intente reducir el aceite o la grasa por la mitad cuando cocine, ya que esto generalmente no afecta el sabor de los alimentos. Tenga en cuenta que la reducción de aceite o grasa al hornear puede afectar el sabor y las propiedades del producto terminado.
- Use alternativas bajas en grasa como yogur sin grasa o cobertura batida hecha de leche descremada, en lugar de condimentos ricos en grasa como crema agria, mayonesa y crema batida.
- Use dos claras de huevo en lugar de una yema.

3. Limite los alimentos y bebidas con azúcar agregado:

El consumo de azúcares agregados y edulcorantes como sacarosa, jarabe de maíz y jarabe de maíz alto en fructosa ha aumentado dramáticamente en las últimas décadas, lo que lleva a un aumento en las calorías totales y aumento de peso en muchas personas. Los edulcorantes adicionales están presentes en la mayoría de los alimentos preenvasados y las bebidas procesadas (como los refrescos). Para mantener un peso saludable, uno debe reducir la ingesta de alimentos y bebidas con azúcar agregado. Para obtener más información sobre azúcar y la dieta, consulte la ficha técnica [Azúcar y endulzantes](#).

4. Elija alimentos con bajo contenido de sal:

El sodio, un componente importante de la sal, ejerce una función crucial en la regulación de la presión arterial. Las pautas dietéticas sugieren que reducir la ingesta de sodio puede prevenir y controlar la presión arterial alta (hipertensión) al ayudar a reducir la presión arterial. Una disminución en la ingesta de sodio también se asocia con un menor riesgo de insuficiencia cardíaca congestiva. Las pautas generales para la ingesta de sodio en adultos recomiendan no más de 2.300 miligramos diarios. Aquellas personas que son afroamericanas, tienen más de cincuenta años, o tienen hipertensión, diabetes o enfermedad renal crónica y no deben consumir más de 1.500 miligramos de sodio por día. Para obtener más información sobre el sodio y la dieta, consulte la ficha técnica [Sodio en la dieta](#). Para obtener más información sobre cómo la dieta afecta el riesgo de hipertensión, consulte la ficha técnica [Dieta e hipertensión](#).

Plan de acción para el tratamiento de enfermedades cardíacas

- El mantenimiento de un peso saludable, siguiendo estos cuatro consejos dietéticos, es un paso importante para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas.
- Una dieta saludable que ayude a mantener un peso saludable puede ayudar a lograr los niveles recomendados de colesterol LDL "malo", colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL) "bueno", triglicéridos, presión arterial normal y niveles normales de glucosa en sangre. Para obtener una lista de los niveles normales, consulte la ficha técnica [Grasa dietética y colesterol](#), y ficha técnica [Dieta y Hipertensión](#).
- Varios patrones dietéticos cumplen con las recomendaciones dietéticas, como el patrón dietético DASH (consulte la ficha técnica [Seguir el patrón DASH para disminuir la presión arterial](#)), y el patrón dietético de cambio de estilo de vida terapéutico (TLC)(http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.pdf). Estas dietas son bajas en grasas, colesterol y sodio en la dieta y son ricas en fibra, frutas y vegetales (Tabla 2).
- Además de las recomendaciones dietéticas, la actividad física regular es necesaria para mantener un peso saludable. La actividad física regular también mejora los niveles de presión arterial, los perfiles de colesterol y triglicéridos y los niveles de azúcar en la sangre. Se recomienda hacer ejercicio moderado durante al menos treinta minutos todos los días.
- Limite el consumo y la exposición al tabaco y modere el consumo de alcohol.

Tabla 1. Opciones saludables de proteínas magras para el corazón.

Fuente de proteínas	Opciones magras y saludables	¿Por qué son saludables para el corazón?
Carne	Filete redondo, lomo asado, filete y asado molido, filete y asado, filete magro en cubos, filete de lomo superior, filete de lomo, flanco, solomillo y carne molida (magra o extra magra).	Los cortes magros de carne de res todavía contienen grasas saturadas y colesterol, pero en cantidades reducidas. Una porción saludable de carne es de 3 onzas, aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas.
Cerdo	Asado de pierna (jamón fresco), filete de pierna, chuletas de cerdo magras, chuleta de costilla central y asado, chuleta de mariposa, asado de solomillo, lomo, asado de lomo, carne de cerdo molida (magra o extra magra), cubitos de hombro magro, pierna de cordero y lomo.	Los cortes magros de cerdo de res todavía contienen grasas saturadas y colesterol, pero en cantidades reducidas. Una porción saludable de carne es de 3 onzas, aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas.
Pescado	Peces de agua fría: salmón, arenque, caballa y pescado blanco.	Las dietas altas en pescado se han relacionado con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Aquellas personas que incluyen pescado en su dieta tienden a tener niveles más bajos de colesterol y los niveles de triglicéridos en la sangre, mayormente debido a altas cantidades de ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado.
Aves de corral	Carne sin piel, blanca	Eliminar la piel y la carne oscura de las aves de corral reducirá su contenido general de grasa.
Proteína vegetal	Legumbres, porotos y productos de porotos como garbanzos, frijoles negros, granos de soja, tempeh y tofu.	Estas proteínas tienen cualidades reductoras del colesterol. También son bajas en grasa, bajas en grasas saturadas y altos en almidones y fibra. Estas fuentes también son ricas en ácidos grasos insaturados, que pueden reemplazar la grasa saturada que se encuentra en las carnes rojas.

Tabla 2. Ejemplos de patrones dietéticos saludables para el corazón: DASH y TLC.

Grupo de alimentos	DASH (porciones/día)	TLC (porciones/día)	Ejemplos de 1 porción
Granos	6-8	7	1 rodaja de pan 1 onza de cereal ½ taza de arroz cocido o pasta
Vegetales	4-5	5	1 taza de vegetales crudos. ½ taza de vegetales cocidos ½ taza de jugo de vegetales
Frutas	4-5	4	1 fruta mediana, ¼ taza de fruta seca, ½ taza de fruta fresca/congelada/enlatada, ½ taza de jugo de fruta
Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa	2-3	2-3	1 taza de leche, yogurt o 1- ½ onzas de queso
Carnes magras, aves de corral y pescado	Menos de 6 onzas	Menos de 5 onzas	3 onzas son del tamaño de un mazo de cartas
Nueces, semillas y legumbres (porotos)	4-5	Contado como porciones de vegetales	2 cucharadas de mantequilla de maní, semillas o ½ taza de frijoles secos
Grasas y aceites	2-3	Depende del nivel diario de calorías.	1 cucharadita de margarina, 1 cucharada de mayonesa, 2 cucharadas de aderezo para ensaladas, 1 cucharadita de aceite vegetal
Endulzantes y azúcares	Menos de 5 porciones por semana	Sin recomendación	1 cucharada de azúcar o gelatina, ½ taza de sorbete, 1 taza de limonada

Referencias

- American Heart Association www.heart.org
Duyff, ADA. American Dietetic Association: Complete Food and Nutrition Guide. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 2006.
- Estruch R, Ros E, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *New England J of Medicine* 2013; DOI 10.1056/NEJMoal200303.
- Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, Carnethon M, Daniels S, Franch HA, Franklin B, Kris-Etherton P, Harris WS, Howard B, Karanja N, Lefevre M, Rudel L, Sacks F, Van Horn L, Winston M, and Wylei-Rosett J. Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006: A scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee. *Circulation*. 2006;114:82-96.
- Mahan, LK, Escott-Stump S, Raymond JL & Krause MV. *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. St. Louis, Mo: Elsevier/Saunders.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

En cooperación con Colorado State University,
Departamento de Agricultura de EE.UU. y condados de
Colorado .
Programas de CSU Extension disponibles para todos
sin discriminación. No se pretende respaldar los
productos mencionados ni se implican críticas a los
productos que no estén mencionados.