

AC
NC



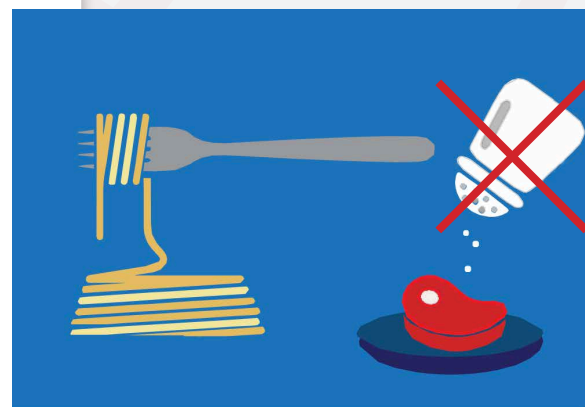
ASOCIACIÓN COLOMBIANA
DE NUTRICIÓN CLÍNICA

Recomendaciones de alimentación para el paciente con insuficiencia cardíaca congestiva

El área de Nutrición Clínica, pone a su disposición las siguientes recomendaciones alimentarias, que son de vital importancia para el cuidado de su salud: recuerde asistir a la consulta con la nutricionista de su EPS.

1

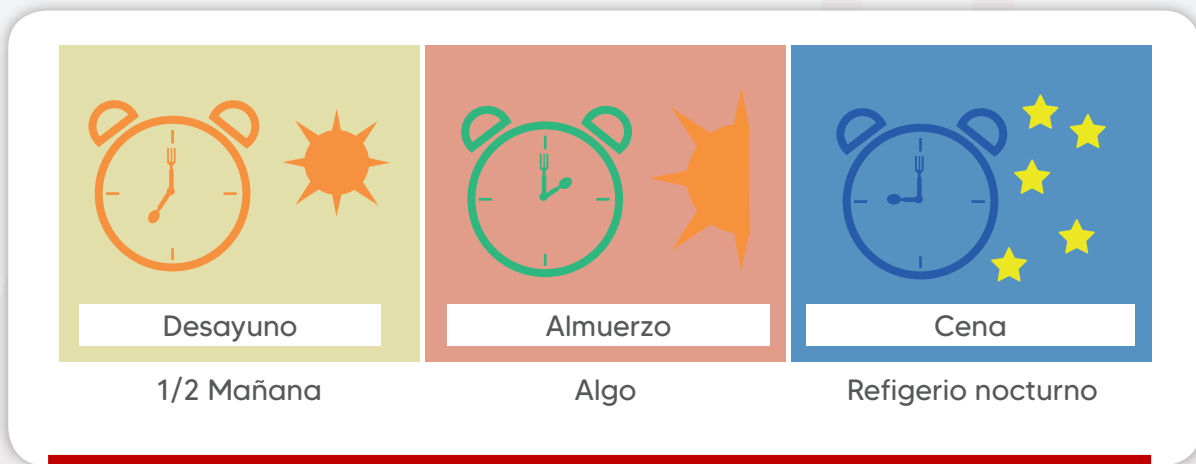
Siga las recomendaciones de una alimentación baja en Sal. -alimentos con bajo contenido de sodio (sal).



2

Consuma Una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, algo, cena y refrigerio nocturno, en porciones pequeñas, esto disminuye la exigencia circulatoria en el organismo.

Si se presentan dificultades para la masticación o deglución, se puede indicar el uso de alimentos en Trozos pequeños y de textura blanda.



3

Durante el día se deben consumir máximo 1000 c.c de líquidos totales, que equivalen aproximadamente a 5 vasos o pocillos (200 ml c/u) 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 como: cereales y panadería integral, frutas, verduras; los productos refinados como los preparados en panadería, están asociados al aumento de triglicéridos, lo que aumenta el riesgo cardiovascular. Si se siente hinchado o distendido evite alimentos productores de gases como: lentejas, garbanzos, brócoli, coliflor, repollo, vegetales de hoja crudos (acelga, espinaca, lechuga, etc.) y bebidas con gas.



5

Seleccione alimentos bajos en grasa como: carnes magras (por ejemplo: pollo sin piel, carne pulpa), lácteos y derivados semidescremados, para disminuir el aporte de grasa saturada y colesterol.



Recuerde que si usted es diabetic@ debe tener en cuenta estas recomendaciones adicionales

Diana Trejos G. ND / Cristina Correa Salazar. ND

Limite la ingesta de sal, el exceso de esta puede hacer retener líquidos que pueden dificultar la respiración; usar variedad de condimentos en reemplazo de la sal (orégano, pimienta, comino, etc.).

Puede utilizar limón para darle gusto a la comida.

Evite los alimentos muy calientes o muy fríos, porque pueden producir sensación de Ahogo o tos.

Procure aumentar el consumo de proteínas para evitar la pérdida de la masa muscular, siendo importante que los alimentos fuentes de proteínas estén bien distribuidos a lo largo del día, y no concentrados en sólo 2 o 3 comidas. Estos alimentos son principalmente los de origen animal como carnes, pescados, pollo, pavo, quesos, huevos y leche y derivados descremados, también las proteínas se pueden encontrar en buena cantidad, en alimentos vegetales como frijoles, garbanzos, lentejas, blanquillos y garbanzo. Por lo tanto, su meta día a día es: ___ gr

A continuación, encontrará algunos ejemplos de aporte proteico por alimento

Porción de alimento	Aporte de proteína en gramos*	Recomendación diaria ejemplo
1 huevo entero (50 gr)	6 gr	
1/2 taza de granos (frijol, lenteja, garbanzo, blanquillo) (80g)	6 gr	
Bienestarina precocida (100 gr)	21 gr	
1 vaso mediano de yogurt (200 ml)	6 gr	
1 vaso de leche (200 ml)	6 gr	
Leche en polvo 100 gr	26 gr	
1 tajada mediana de queso campesino (40 g)	10 gr	
1 tajada mediana de queso cuajada (40 g)	6 gr	
Atún enlatado 100 gr	24 gr	
Bagre sin cabeza 100 gr	17 gr	
1 tajada mediana de pechuga (100 g)	21 gr	
1 contramuslo sin piel 100 gr	25 gr	
1 tajada mediana de carne (100 g)**	22 gr	
1 tajada mediana de carne de cerdo magra (100 g)**	21 gr	

*Fuente: Tabla de composición de alimentos del ICBF