



Guía de alimentación *cardiosaludable*

Factores de riesgo y enfermedades cardiovasculares

Los hábitos saludables previenen estas patologías, contribuyen a su tratamiento y evitan su progresión

Dra. Daniela Korytnicki

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte en Uruguay y en el mundo occidental. Se producen por el desarrollo de aterosclerosis (placas de ateroma que estrechan las arterias) y no sólo afectan al corazón sino que involucran a todo el aparato circulatorio, produciendo obstrucción en las arterias coronarias, cerebrales, renales y periféricas. Están estrechamente vinculadas a diversos factores de riesgo; algunos no son modificables (como la edad, el sexo y los antecedentes familiares), otros pueden ser controlables (diabetes e hipertensión) y otros sí se pueden cambiar, ya que responden a hábitos de vida (mala alimentación, sedentarismo, obesidad y tabaquismo). El control de estos factores no sólo previene la aparición de ECV sino que contribuye a su tratamiento y evita su progresión.

La prevención de las ECV se define como un conjunto de acciones coordinadas dirigidas a la población, con el fin de eliminar o minimizar su impacto y las discapacidades asociadas. La mortalidad de la enfermedad coronaria ajustada por la edad ha disminuido desde la década de los 80, debido a medidas preventivas como las exitosas leyes antitabaco. No obstante, la obesidad y la diabetes han aumentado significativamente, como consecuencia de la mala alimentación. Por eso es importante que toda la población conozca e incorpore hábitos de vida saludables: actividad física, dieta adecuada, evitar el tabaco y el consumo de alcohol. La eliminación de

conductas perjudiciales haría posible disminuir un gran porcentaje de las enfermedades cardiovasculares.

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud de la población. Una dieta adecuada tiene un efecto positivo de por sí y sobre otros factores de riesgo, como la hipertensión, el colesterol, el peso corporal y la diabetes.

La ingesta de calorías debe limitarse a la cantidad de energía necesaria para mantener o conseguir un peso adecuado. En los adultos el peso saludable se define por el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso por la altura al cuadrado (kg/m^2): si el resultado obtenido es una cifra entre 18,5 y 24,9, se considera correcto; el sobrepeso se define como un IMC mayor a 25 y la obesidad a partir de 30. La mortalidad por cualquier causa es más baja con un IMC de 20-25 en personas menores de 60 años; pero se debe tener en cuenta que el peso saludable en ancianos es mayor que en jóvenes o adultos.

La actividad física regular es otro pilar de la prevención, para las personas de todas las edades: disminuye la mortalidad cardiovascular y por cualquier causa, y mejora el estado físico y la salud mental.

En suma, los buenos hábitos son la mejor estrategia para prevenir, controlar y evitar una evolución acelerada de las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué implica tener una alimentación saludable?

Tener una alimentación adecuada supone consumir una gran variedad de alimentos naturales, dando prioridad a los de origen vegetal, con algunos de origen animal y cantidades moderadas de alimentos procesados.

Los alimentos naturales son los que se obtienen directamente de las plantas o de los animales, como frutas, verduras, legumbres, carnes, huevos, leche, arroz, trigo, etc. En tanto, los poco procesados son aquellos que han sido modificados de manera simple, ya sea por fermentación, pasteurización o congelación, entre otros. En este grupo se incluyen los yogures, el pan y el queso, por citar algunos ejemplos.

En los últimos años se produjo en Uruguay un fuerte aumento del consumo de alimentos ultraprocesados. Estos son los que se venden prontos –no necesitan preparación–, como hamburguesas congeladas, nuggets, panchos, refrescos, jugos y snacks. Muchos de ellos tienen altas cantidades de azúcares, grasas y sal, y una calidad nutricional muy mala. Y su consumo frecuente se asocia a la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Para cubrir todas las necesidades nutricionales, se debe comer variado e incluir cinco porciones de frutas y vegetales por día; además se recomienda elegir los alimentos descremados o magros.



Claves para una alimentación adecuada

La *Guía Alimentaria para la población uruguaya* elaborada por el Ministerio de Salud Pública, plantea claves para una alimentación saludable. Entre ellas, se destacan: disfrutar de la comida y, cuando sea posible, hacerlo en compañía; basar la alimentación en productos naturales; comenzar el día con un buen desayuno y no saltar comidas; cocinar nuestros propios alimentos. Además, recomienda preferir siempre el agua (y limitar los refrescos, jugos y aguas saborizadas); elegir aceite para las preparaciones en lugar de otras grasas; incluir el pescado al menos una vez a la semana, disminuir el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos, y disminuir la sal y el azúcar para cocinar.

Hay siete grupos de alimentos, que se deberían consumir diariamente (considerando todas las comidas):

Verduras y legumbres

Frutas

Panes, harinas, pastas, arroz y papas

Leches y quesos

Carnes, pescados y huevos

Semillas y aceites

Azúcar y dulces

Recomendaciones: antes de iniciar el cambio

Establecer objetivos claros, simples y a corto plazo es la mejor forma de empezar

Lic. Virginia Natero

Los hábitos son modos de proceder adquiridos “por repetición de actos iguales o semejantes”, señala la Real Academia Española. Y, justamente, por formarse a lo largo de varios años –o de toda una vida– no son fáciles de cambiar.

Para lograrlo, en primer lugar, se recomienda buscar un licenciado en Nutrición, quien podrá acompañarlo y guiarlo en este proceso, en el que sin duda surgirán dudas y dificultades.

En segundo lugar, es importante mantener en mente que está comenzando un proceso; no sería realista pensar en modificar su estilo de vida de la noche a la mañana. Lo que sí puede asegurar el éxito es el “paso a paso”: objetivos claros y a corto plazo,

cambios medibles y simples de realizar. De a poco, se irán sumando estas pequeñas metas y descubrirá que logró un verdadero giro en su estilo de vida.

Se puede empezar con algo tan simple como incorporar vegetales a todas las comidas, aunque sea un tomate cortado a la mitad. Quizás la primera semana le resulte difícil, pero deberá continuar intentándolo. Si lo hace, probablemente, para la tercera semana ya los habrá incorporado completamente a su rutina y se sentirá confiado para intentar un cambio más.

Otro paso sencillo que puede dar es hidratarse con agua en forma frecuente, evitando jugos y refrescos, que podrán consumirse en ocasiones especiales.



También es recomendable buscar entre la familia o las amistades alguien que esté empezando a cambiar su estilo de vida, para que juntos puedan compartir nuevos espacios –como caminatas– y apoyarse el uno en el otro.

Es muy importante integrar la actividad física a su rutina. Lo ideal es buscar un espacio para usted, que disfrute, y no que lo haga simplemente por indicación médica. Algo sencillo, como caminar diariamente, lo va ayudar a sentirse mucho mejor, más ágil y a disminuir el estrés.

El hambre y las razones por las que comemos

El hambre por definición es la necesidad o ganas de comer. Fisiológicamente, se produce una disminución de la glucemia, acompañada de sensaciones físicas de hambre. Pero estamos en una sociedad en la cual todo se acompaña con comida, tanto la tristeza como la alegría, y esto lleva a que el vínculo entre las emociones y el alimento se distorsione y se convierta en nocivo.

Los sentimientos no se controlan ni se manejan ni se solucionan por medio de comida. Por tanto, cuando la razón para comer es una emoción, el resultado es el exceso. En la consulta los pacientes suelen decir “tengo ansiedad” o “como por ansiedad”. Este concepto está muy extendido y es una de las razones más frecuentes que aducen las personas que comen en demasía.

De todas formas, hay algunos puntos que nos permiten identificar cuándo en realidad no es hambre, sino alguna emoción que se confunde con el apetito:

- Si hace poco que comió adecuadamente, no es hambre
- Si lo que busca es algo bien específico, no es hambre
- Si no lo puede manejar y tiene sensación de urgencia, no es hambre
- Si aparece de pronto, sin una evolución gradual, no es hambre

Es importante emprender el proceso de identificar qué sentimos y por qué razón comemos cada vez que lo hacemos. Quizás podamos descubrir que en muchas ocasiones no teníamos apetito, sino que estábamos nerviosos, tristes, aburridos o preocupados.

Cuando identificamos que comemos por las razones equivocadas, podemos tomar diversas estrategias, como tomar un vaso grande de agua y buscar una actividad que nos distraiga. En estas situaciones la televisión y la computadora no suelen ser las mejores opciones, ya que permiten comer a la vez que se realizan. Si no se pueden evitar, conviene elaborar alguna infusión y caminar un poco para pensar en otro asunto.

Estrategias para cumplir lo pautado

Como plantea la *Guía alimentaria para la población uruguaya*, compartir la mesa con otras personas hace de la alimentación una experiencia completa.

Cuando por razones médicas se debe cambiar la dieta, muchas veces es difícil mantener la mesa familiar; pero es un esfuerzo que vale la pena realizar. De hecho, el cambio de hábitos de uno de los integrantes puede ayudar a que todo el núcleo se alimente mejor.

Por otra parte, los eventos sociales como fiestas y cumpleaños pueden generar incomodidad y conflicto en una persona que debe cuidarse.

Aquí la palabra “moderación” adquiere vital importancia. Como estrategia para reducir los excesos, se sugiere mantenerse distanciado de la mesa donde está ubicada la comida –en la medida de lo posible–, y tener bebidas sin azúcar o agua siempre a mano. Para algunas personas también puede ser útil planificar de antemano qué y cuánto se va a comer (aunque sean alimentos inadecuados), con el fin de evitar atracones y descontroles.

Los grupos de alimentos

Cereales y Derivados

Este grupo comprende los cereales (trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno) y sus derivados (harina de trigo, sémola, féculas, polenta, tapioca, gofio, panes, bizcochos, galletas, pastas), y es una importante fuente de energía y de proteínas. Es preferible elegir, siempre que sea posible, las versiones integrales (por ejemplo, arroz y pan integral). Respecto a los derivados, se debe cuidar la calidad y cantidad de las grasas o aceites con los que son elaborados y la sal que tienen.



Azúcares y Dulces

Este grupo comprende el azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas, dulce de leche y golosinas. Se indican cantidades muy limitadas, por su asociación con el sobrepeso, la obesidad y alteración en los lípidos sanguíneos. En el caso de individuos con diabetes o hiperinsulinemia se desaconseja consumir estos alimentos.

> Nutriente principal: HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono simples -que están por ejemplo en el azúcar de mesa y la miel- son una fuente de energía rápida, ya que casi no necesitan digestión para ser absorbidos en el intestino, elevando rápidamente la glucemia.

El hidrato de carbono complejo por excelencia es el almidón, presente en muchos alimentos de consumo habitual, como el pan y las papas. Este requiere un proceso de digestión mayor, por lo que su pasaje a la sangre se produce de forma más lenta, evitando picos de glucemia elevados luego de las comidas.

Verduras y Frutas

Los vegetales y las frutas adquieren importancia por ser ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se puede consumir la cantidad que desee y tolere de vegetales (en este grupo no están incluidos la papa, el boniato ni el choclo), pero la ingesta de frutas debe ajustarse a la situación de cada persona.

Legumbres

Las leguminosas (arvejas secas, garbanzos, soya, porotos, lentejas, etc.) han cobrado importancia como fuente de energía -a partir de los almidones y proteínas- y de fibra. Habitualmente son asociadas a preparaciones de olla altas en grasas y calorías. No obstante, lo que hace que estos platos sean altos

en grasas son los agregados, como panceta y carnes. Incorporarlas habitualmente permite un buen consumo de fibra y un adecuada saciedad, sin necesidad de aumentar las calorías, si se seleccionan bien las preparaciones. Su ingesta debe ajustarse a la situación de cada persona.



> Nutriente principal: FIBRA

La fibra forma parte de varios grupos de alimentos. No es digerida ni absorbida por el ser humano, y existen dos tipos: soluble o insoluble. La soluble tiene la capacidad de formar en el estómago sustancias viscosas, que dan saciedad y enlentecen la absorción de grasas e hidratos de carbono en el intestino, lo que evita las subidas de glucemia bruscas. La fibra insoluble tiene mayoritariamente una acción en el final del tubo digestivo, acelerando el tránsito intestinal y dando saciedad por el número de veces que se mastica el alimento.

Una alimentación adecuada debe incluir todos los grupos de alimentos. No obstante, una dieta cardiosaludable implica reducir el consumo de sal, preferir las carnes magras y los lácteos descremados, y aumentar el consumo de fibra, por medio de vegetales, cereales integrales y legumbres



Agua

Es un nutriente fundamental, que forma parte de la inmensa mayoría de los alimentos que se consumen. Pero además es importante tomarla diariamente como bebida, controlando y disminuyendo la ingesta de jugos y bebidas azucaradas.



Leche, Yogures y Quesos

Incluye las leches fluidas y en polvo, los yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, y todos los quesos. Es un grupo esencialmente proveedor de proteínas de buena calidad y la fuente más importante de calcio. Se recomienda elegir los descremados y con bajo contenido de azúcar agregada. Los quesos en general tienen alto contenido de grasa y de sodio, por lo que se debe moderar su ingesta. También se debe cuidar el consumo de yogures azucarados e integrales.

Carnes, Derivados y Huevos

Comprende las carnes de vaca, cerdo, cordero, oveja, aves silvestres y de corral, conejo, mulita, carpincho, animales de caza en general, las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, lengua, chinchulines, etc.), embutidos y fiambres. También todos los pescados y frutos del mar, y los huevos de todo tipo de ave. Es una importante fuente de proteínas y de hierro.

La recomendación es simple: seleccionar aquellos que son magros o sin grasa.

En lo que refiere a sus derivados, la mayoría tienen un alto contenido de sal y grasas, por lo que se desaconseja su consumo.



VITAMINAS

Las vitaminas, al igual que los minerales, son esenciales para un adecuado funcionamiento del cuerpo y para el metabolismo. Lo importante es lograr una dieta variada, de forma que la combinación de los diferentes alimentos asegure cubrir los requerimientos de todas las vitaminas.



> Nutriente principal: PROTEÍNAS

Se clasifican en dos grupos, según su cantidad de aminoácidos esenciales: las de alto y las de bajo valor biológico. Las de alto valor tienen todos los aminoácidos esenciales y están presentes en carne, huevos, lácteos y algunas legumbres. Las que están en cereales y leguminosas carecen de algunos aminoácidos esenciales, pero si son combinadas se logra el mismo resultado que con las de origen animal.

En el Uruguay, por el tipo de alimentación que tenemos, no suelen existir carencias proteicas; éstas sólo se producen en aquellos grupos que eliminan ciertos alimentos de su dieta y no lo compensan adecuadamente.



Grasas, Aceites, Frutas secas, Semillas Oleaginosas

Incluye la grasa vacuna, de cerdo, manteca, margarina, aceites vegetales (arroz, girasol, oliva, maíz, pepita de uva y soya), frutas secas (almendra, avellana, castaña, castaña de cajú, nueces) y semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo). Es un grupo muy variado, que amerita indicaciones independientes. Los frutos secos y las semillas oleaginosas suelen tener una buena calidad de aceites y grasas, pero no se debe desconocer que su consumo excesivo puede contribuir al sobrepeso.



› Nutriente principal: GRASAS

Es el nutriente energético por excelencia y se encuentra en grasas, aceites, lácteos, carnes (todas), huevos, frutos secos, mayonesas y manteca, aunque en diferente calidad y cantidad.

Están compuestas por tres tipos de ácidos grasos diferentes. Una alimentación adecuada debe contener aproximadamente 30% de la energía total aportada por los lípidos, de los cuales la mayoría deben ser monoinsaturados, seguidos por los poliinsaturados y por último los saturados.

No se los debe eliminar de la alimentación ni reducir en exceso su consumo, ya que son esenciales en nuestra alimentación. Sí es muy importante cuidar la calidad y el tipo.

Las grasas con alto contenido de ácidos grasos saturados favorecen la producción de aterosclerosis, el aumento de los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Los monoinsaturados y poliinsaturados no se han asociado con la aparición de estas enfermedades e incluso pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol.

Por otra parte, últimamente se ha investigado sobre los ácidos grasos trans (presentes en los aceites vegetales hidrogenados, más conocidos como “margarinas”) y se ha demostrado que tienen un efecto negativo en la salud, fomentando el aumento del colesterol “malo” y la disminución del “bueno” (ver página 10).

Por último, el colesterol como tal sólo se encuentra en alimentos de origen animal, como carnes (todas), huevos y lácteos. •V. N.

MINERALES

En este grupo se destacan tres minerales: el sodio (la sal), el potasio y el calcio. El sodio está asociado al aumento de la presión arterial, por lo que el objetivo es reducir su consumo (tanto en la sal agregada a las comidas como en los alimentos procesados). En tanto, el potasio está asociado a la reducción de la presión arterial. La forma de ingerir este mineral es mediante el consumo de frutas y verduras.



Estrategias para reducir el consumo de sal

La alimentación baja en sodio es necesaria para las personas que tienen enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial

En la actualidad cumplir esta indicación no es tarea fácil, dado que el 80% de la sal que consumimos proviene de alimentos procesados. Si se compra un producto pronto es difícil controlar –o incluso saber– la sal que se ingiere. Esto sucede con: pan, galletas, snacks, caldos, fiambres, quesos, pizzas y salsa de soja, entre otros.

140/90

Se considera hipertensión cuando la presión arterial es de 140/90 mm Hg o mayor la mayoría de las veces.

Por este motivo, se sugieren dos estrategias: disminuir el consumo de alimentos que la contienen, eligiendo productos sin sal agregada o con bajo contenido de sodio; y reducir la cantidad de sal que se le agrega a la comida que se elabora y sustituirla por hierbas y especias.

En nuestra sociedad estamos acostumbrados a lo salado y muchas veces perdemos el resto de los sabores y aromas del alimento. Para que las preparaciones no pierdan el gusto ni la gracia, ofrecemos algunas recomendaciones de uso de hierbas aromáticas y especias. •V. N.



Hierbas aromáticas

- TOMILLO.** Pescado, pollo, cerdo.
 - ROMERO.** Cerdo, pollo, carne vacuna.
 - ESTRAGÓN.** Pollos, huevos, tomates.
 - ENELDO.** Pescados y quesos blancos.
 - LAUREL.** Sopas, caldos, guisos, salsas.
 - MENTA.** Dulce, yogures, frutas, queso, cordero, pepino.
 - CIBOULETTE.** Pastas, salsas, quesos crema.
 - ALBAHACA.** Pastas, quesos, tomate, vegetales.
 - CILANTRO.** Pescado, pollo, quesos, panes, vegetales, palta.
- El perejil, orégano y ajo se pueden usar en todo tipo de comidas.



Especias

- COMINO.** Carnes, empanadas, guisados.
- PIMENTÓN DULCE, PICANTE Y AHUMADO.** Carnes, vegetales y guisados.
- NUEZ MOSCADA.** Vegetales, papas, salsas blancas y quesos; no usar en exceso porque puede ser tóxica.
- CURRY EN POLVO.** Dulces y frutas, arroz, pollo, cordero, cerdo.
- CANELA.** Sirve para salado y dulce; leche, panes, frutas y carnes.
- JENGIBRE.** Pollo, vegetales (calabaza, zanahoria), frutas.
- MOSTAZA.** Cerdo, pollo, hortalizas y salsas, vinagretas.
- CLAVO DE OLOR.** Cerdo, calabaza, pasteles, frutas, caldos.

Colesterol y triglicéridos: cómo afectan la salud cardiovascular

El colesterol existe naturalmente en el cuerpo y es necesario para su correcto funcionamiento, pero en exceso puede tapan las arterias y provocar enfermedades cardiovasculares. Es transportado a través del torrente sanguíneo combinado a ciertas proteínas, llamadas lipoproteínas. Y existen dos tipos:

La lipoproteína de alta densidad (HDL) es conocida como “colesterol bueno” porque ayuda a eliminar otras formas de colesterol de la sangre. Los niveles más altos de HDL están relacionados con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

La lipoproteína de baja densidad (LDL) es considerada el “colesterol malo”, ya que se acumula en las paredes de las arterias y con el tiempo puede estrecharlas o incluso ocluir las.

Por otra parte, **los triglicéridos** son otro tipo de grasa presente en la sangre, también necesaria para un correcto funcionamiento del organismo, pero su exceso es perjudicial y afecta a la salud cardiovascular.

Consejos para mejorar los lípidos en sangre:

Se recomienda realizar actividad física, mantener un peso adecuado, mejorar la alimentación, disminuir el estrés y, en caso de que lo indique su médico de referencia, medicación.

En la alimentación, se recomienda:

- 1. Reducir el consumo de grasas trans, saturadas y colesterol.** Se encuentran en: carnes grasas, fiambres, embutidos y snacks, crema de leche, manteca, postres, alfajores, etc.
- 2. Aumentar el consumo de fibra.** El consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y avena es efectivo para reducir los niveles de colesterol.
- 3. Disminuir el consumo de alcohol y de azúcares simples.**
- 4. Ingerir alimentos con fitoesteroles.** Se encuentran de forma natural en verduras, frutas, frutos secos, algunos aceites vegetales, legumbres y cereales integrales. También se añaden a algunos productos, como yogures; estos deben ser consumidos junto a las comidas.

10

Alimentos

Preferidos	Moderados	Ocasionales
Cereales de grano entero, vegetales crudos o cocidos, legumbres, pescado magro o graso, pollo sin piel, yogur y leche descremados.	Pan blanco, arroz, pasta, cereales procesados (como hojuelas de maíz), papas, dulces; cortes de carne magros, cordero o lechón, mariscos. Lácteos semidescremados, huevos, frutos secos y semillas.	Bizcochos, tortas, helados, embutidos, frankfurters, lácteos enteros, manteca, panceta, carnes grasas.

Las recomendaciones varían según el perfil lipídico de cada persona.



La diabetes:

edulcorantes y estrategias de uso

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica, que se caracteriza por la presencia de niveles altos de azúcar en sangre. Después de comer, el organismo transforma los alimentos en glucosa y otros nutrientes, que pasan a la sangre. En tanto, el páncreas produce insulina, una hormona que permite que la glucosa entre a las células y sea usada como energía. Si la insulina no está o el cuerpo no la puede utilizar adecuadamente, la glucosa se acumula en la sangre. Con el devenir del tiempo, esto puede causar problemas en diferentes órganos, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.

En términos generales, las personas que tienen diabetes deben reducir el consumo de hidratos de carbono y azúcares simples, pero hay algunos aspectos importantes a tener en cuenta.

Una de las formas de reducir la ingesta de azúcares simples –presentes en mermeladas, miel, azúcar de mesa, jugos y refrescos– es usar productos que contengan edulcorantes no calóricos. Es importante tener en cuenta que todos los que son comercializados en nuestro país están aprobados por diferentes instituciones nacionales e internacionales y son seguros. Estos son

sucralosa, ciclamato, sacarina, aspartamo, acesulfame K y estevia.

Los que se encuentran en el mercado pueden contener uno de ellos o mezclas, y son combinados con excipientes. Esto hace que todos tengan diferente capacidad de endulzar. Por ello, se debe observar en cada uno cómo es la conversión al sabor del azúcar, para usarlo adecuadamente.

Otro aspecto importante es comprar el edulcorante de acuerdo a su finalidad; si es para cocciones tipo muffins, tortas y budines es recomendable usar productos que toleran altas temperaturas, como la sucralosa y la estevia.

Se debe observar en cada uno cómo es la conversión edulcorante, para usarlo adecuadamente

Por otra parte, las personas que tienen diabetes deben controlar la ingesta de los alimentos que contienen almidón, como papa, boniato, arroz, polenta, pasta, pan, galletas, etc. Siempre que se consumen deben estar acompañados por alimentos con fibra, como vegetales y legumbres, ya que ésta hace que los almidones se digieran más lento, lo que evita los picos glicémicos. •V. N.

Plan de menú



A continuación encontrará un plan de menú junto con algunas recetas, con el fin de facilitar el cambio de hábitos. Las recetas se pueden adecuar a las preferencias de cada uno, teniendo en cuenta las características de su plan de alimentación. En lo que respecta a desayuno, merienda y colaciones, se recomienda que no pasen más de cuatro horas entre cada comida ni menos de tres.

Un desayuno o merienda completa contiene: un lácteo (que puede ser leche descremada, yogur descremado y queso magro sin sal), con un cereal (como pan francés o galletas sin sal y con una buena calidad de grasas) y, si lo desea, una fruta es una buena opción. Las colaciones no son necesarias en todo los pacientes; se debe valorar cada caso para poder indicarlas en forma adecuada. •V. N.

12

	Almuerzo	Cena
LUNES	Pastel de zapallo, carne y papa	Suprema de pollo rellena de ricota rúcula y tomate con ensalada
MARTES	Tarta de masa integral de brócoli, queso y champiñones	Croquetas de arroz y espinaca rellenas de queso con ensalada
MIÉRCOLES	Cazuela de lentejas y vegetales	Papillote de pescado asiático
JUEVES	Albóndigas de cerdo con arroz integral	Hamburguesas de garbanzos con papas cuña
VIERNES	Carré de cerdo mechado con vegetales con manzana, cebolla y boniatos al horno	Calzone de masa integral relleno de queso y vegetales
SÁBADO	Empanadas de salteado de verduras	Lasaña de pescado y verduras
DOMINGO	Ravioles bolognesa	Sopa blanca y verde

Supremas de pollo rellenas

de ricota, rúcula y tomate, con ensalada de repollo, zanahoria y manzana

4 porciones

Ingredientes:

- › 4 supremas de pollo chicas
- › 1 taza de ricota
- › 1 tomate fresco
- › 1 taza de rúcula
- › 1 diente de ajo
- › Pimienta
- › 2 tazas de repollo blanco
- › 1 taza de zanahoria rallada gruesa
- › 1 taza de manzana cortada en cubos
- › ½ taza de mayonesa light
- › 2 cdas. de mostaza en polvo
- › Leche descremada

Procedimiento:

Desgrasar las supremas. Hacerles un corte en el costado, de forma de abrirlas como un libro. Cortar el tomate en pequeños cubos y retirarle las semillas. Cortar la rúcula en tiritas y picar el ajo pequeño. Ablandar la ricota con un poco de leche descremada, y agregarle la rúcula, el tomate, el ajo y la pimienta. Rellenar las supremas y llevar a horno moderado durante 15 minutos aproximadamente.

Mezclar la mayonesa con la mostaza y diluirla con leche descremada. Mezclar el repollo, la zanahoria y la manzana con la mayonesa.



Albóndigas de cerdo

4 porciones

Ingredientes:

Albóndigas

- › 500 gramos de carne picada de cerdo
- › 1 cebolla chica
- › ½ morrón rojo
- › 1 zanahoria rallada fina
- › 3 cdas. de salvado de avena
- › 1 cda. de mostaza
- › ¾ tazas de harina
- › 2 claras de huevo
- › Orégano
- › Opcionales: pasas de uva, aceitunas, canela

Salsa

- › 2 dientes de ajo
- › 1 cebolla
- › ½ morrón
- › ¾ kilo de tomates
- › 1 zanahoria rallada
- › 1 hoja de laurel
- › Orégano
- › 1 taza de arroz integral
- › 1 cebolla
- › 3 tazas de caldo



Procedimiento:

Picar chico la cebolla, el morrón y saltearlo en una cucharada de aceite. Mezclar la carne picada con la cebolla, el morrón, la zanahoria rallada, el salvado de avena, la mostaza, las claras y el orégano (se pueden incorporar aceitunas, pasas de uva o canela). Formar las albóndigas, pasarlas por harina. En mínima cantidad de aceite, dorar y reservar. Iniciar la salsa. Saltear el ajo picado chico, luego agregarle la cebolla, el morrón y saltear. Sumar la zanahoria rallada, los tomates, el orégano, la hoja de laurel y cocinar. Incorporar las albóndigas y cocinar todo junto. Mientras, hacer el arroz integral, con la cebolla salteada y caldo desgrasado. Servir todo junto.

Hamburguesas de garbanzos con papas cuña

4 porciones

Ingredientes:

- › 2 tazas de garbanzos cocidos
- › ¾ tazas de pan rallado
- › 1 zanahoria
- › 1 cebolla
- › 3 dientes de ajo
- › 1 cta. de cúrcuma
- › Aceite de girasol alto oleico
- › Pimienta negra
- › 5 papas con cáscara
- › Pimentón
- › Pimienta negra
- › Tomillo
- › Orégano

Procedimiento:

Remojar y cocinar los garbanzos y procesarlos. Picar el ajo, la cebolla y rallar la zanahoria. Saltear el ajo y la cebolla hasta transparentar, luego agregar zanahoria rallada y cocinar. Mezclar el salteado de vegetales, los garbanzos procesados y los condimentos. Lo ideal es ir agregando el pan rallado de a poco, de forma de lograr la textura deseada. Darle forma de hamburguesa y llevar a horno moderado en asadera aceitada, hasta que dore. Lavar las papas y cortarlas con cáscara en gajos. Aceitar una asadera, acondicionar las papas sobre el aceite, espolvorear con pimentón, pimienta negra, orégano, tomillo y mezclar. Llevar a horno moderado hasta que estén tiernas y doradas. Acompañar con ensalada de verdes.



Sopa blanca y verde

4 porciones

Ingredientes:

- › 2 cebollas
- › 3 puerros
- › 1 taza de arvejas
- › 1 taza de brócoli
- › 2 dientes de ajo
- › 1 litro de caldo de vegetales
- › 2 tazas de leche descremada
- › 2 cdas. de margarina light sin trans
- › 4 cdas. de almidón de maíz
- › Queso rallado magro sin sal
- › Tomillo
- › Laurel
- › Perejil
- › Pimienta

Procedimiento:

Cortar el ajo, el puerro y la cebolla; saltearlo en la margarina sin dorar. Agregar el brócoli, el caldo, el tomillo y el laurel. Cocinar hasta que esté cocido. Agregar las arvejas y el almidón de maíz hidratado en las dos tazas de leche descremada fría. Cocinar a fuego suave hasta que espese, revolviendo constantemente, y pimientar. Un minuto antes de servir agregar el perejil picado y retirar la hoja de laurel. Servir caliente; se puede gratinar con queso rallado magro sin sal. Se le puede agregar trozos de pollo.



Calzone

8 porciones

Ingredientes:

Masa integral de pizza

- › 2 tazas de harina
- › 2 tazas de harina integral
- › 10 a 15 gramos de levadura fresca
- › 300 cc. de agua tibia
- › 2 cdas. de aceite de oliva

Salsa de pizza

- › 500 cc. de pulpa de tomates
- › 3 dientes de ajo
- › 1 cda. de aceite de oliva
- › Orégano o albahaca deshidratada
- › Pimienta negra
- › 1 pizca de azúcar

Procedimiento:

Mezclar las harinas. Mezclar la levadura con un poco de agua tibia y diluirla; agregar a la mezcla el aceite y luego incorporarla a la harina. De a poco ir agregando el agua hasta formar una masa blanda. Amasar durante 5 minutos para lograr una consistencia lisa y elástica. Dejar reposar hasta que leve y duplique su tamaño. Luego de transcurrido este tiempo golpear la masa y amasarla de 2 a 3 minutos. Con un palote estirla sobre una superficie enharinada dándole un espesor de 1 cm. Cortar los tomates y aplastar los ajos. Llevar a fuego los ajos con el aceite, evitando que se doren. Luego agregar la pulpa de tomates y todos los condimentos y cocinar por unos 20 minutos.

Relleno del Calzone

- › 1 berenjena chica
- › 1 zapallito chico
- › 1 morrón chico
- › 1 cebolla chica
- › 6 aceitunas
- › 150 gramos de queso magro
- › Pimienta
- › Albahaca

Cortar la berenjena y el zapallito en rodajas finas, la cebolla y el morrón en tiras. Picar las aceitunas. Estirar la masa redonda; sobre una de las mitades acondicionar todos los ingredientes, incluida la salsa. Cerrar la masa como si fuera una empanada. Llevar a horno moderado por unos 15 a 20 minutos.



Empanadas

24 unidades

Ingredientes:

Masa

- > 3 tazas de harina
- > 1 cta. de polvo de hornear
- > ¼ taza de aceite
- > 1 taza de leche caliente

Relleno Vegetales

- > 400 gramos de acelga o espinaca cocida
- > 1 cebolla
- > 1 morrón
- > 200 gramos de queso magro sin sal
- > 2 zanahorias
- > 2 tazas de leche descremada
- > 3 cdas. de almidón de maíz
- > 3 dientes de ajo

Procedimiento:

Para la masa, mezclar los ingredientes secos y agregarle los húmedos. Amasar y dejar reposar 20 minutos antes de estirar. Picar chico la cebolla, el morrón y el ajo. Llevarlos a fuego y saltearlos sin que tomen color, luego agregarle la acelga ó espinaca cocida y las zanahorias ralladas, y saltear todo junto. Elaborar la salsa blanca y agregársela al relleno. Retirar del fuego y condimentar con nuez moscada, pimienta y el queso.

16



Tarta de Brócoli

8 porciones

Ingredientes:

Masa

- > 1 taza de harina
- > 1 taza de harina integral
- > 2 cdas. de aceite
- > 1 cta. de polvo de hornear
- > ½ taza de leche descremada

Relleno

- > 1 planta de brócoli grande
- > 1 cebolla
- > 3 huevos
- > 200 gramos de queso magro sin sal
- > 200 gramos de champiñones
- > Pimienta negra

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos para elaborar la masa. Por otro lado, mezclar los húmedos y luego incorporar a los secos en forma alternada. Formar la masa hasta que quede homogénea; no amasar, dejar descansar por unos 20 minutos. Limpiar el brócoli, cortarlo en trozos y cocinarlo. Saltear en poco aceite la cebolla picada y los champiñones hasta dorar. Mezclar el saltado de champiñones, los huevos, el brócoli y el queso magro cortado en cubos. Acondicionar en la tortera forrada con la masa y cocinar a horno moderado por 30 minutos.



Lasaña de pescado

4 porciones

Ingredientes

- › 1 kilo de pescado blanco
- › 2 cebollas
- › 1 morrón rojo
- › 500 cc de pulpa de tomate
- › 2 dientes de ajo
- › 300 gramos de ricota
- › ½ taza de queso rallado magro sin sal
- › 300 gramos de espinaca cocida
- › 2 cdas. de leche descremada
- › 1 cda. de aceite de oliva
- › Orégano
- › Pimienta
- › Nuez moscada
- › Aceite

Crepes

- › 2 huevos
- › 2 cdas. de aceite
- › ½ taza de harina
- › ½ taza de leche
- › ½ taza de agua mineral

Procedimiento

Elaborar los crepes, colocando todos los ingredientes en una licuadora (también se puede batir a mano), hasta lograr una pasta homogénea. Picar chico las dos cebollas y el morrón; reservar 1/3 de la cebolla y la mitad del morrón; el resto saltearlo con una cucharadita de aceite hasta transparentar. Luego agregar el pescado entero y cocinar sin sobrecocinar. Retirar del fuego, agregar y mezclar ½ taza de pulpa de tomate, cuidando de no deshacer el pescado. Tomar uno de los tercios de la cebolla reservado, todo el morrón reservado, dos dientes de ajo picados y saltearlo con una cucharadita de aceite; luego agregarle la espinaca cocida y saltear todo junto, condimentar con nuez moscada.



Tomar la ricota, pisarla con un poco de leche descremada, condimentarla con pimienta negra, queso rallado magro sin sal y una cucharada de aceite de oliva. Hacer una salsa con la cebolla restante, los dos ajos y la pulpa de tomate. Armar la lasaña realizando tres capas en el orden que se desee. Llevar a horno con el queso restante espolvoreado por encima. Servir con la salsa.

Croquetas de arroz y espinaca

Rellenas de queso, con ensalada de repollo, zanahoria, rabanitos y vinagreta de perejil

5 porciones

Ingredientes

- > 1 ½ tazas de arroz
- > 3 cdas. de perejil
- > ¼ taza de queso rallado magro sin sal
- > ½ litro de leche
- > 1 huevo
- > 1 taza de espinaca cocida y escurrida
- > 3 cdas. de harina
- > 1 hoja de laurel
- > Nuez moscada
- > Pimienta

Procedimiento

Cocinar el arroz hasta que esté al dente. Calentar la leche con la hoja de laurel, luego hidratar la harina agregándole un poco de agua fría y con estos dos elementos elaborar la salsa blanca. Condimentarla con nuez moscada y pimienta. Mezclar el arroz con la salsa blanca, el queso, la espinaca cocida y escurrida, el perejil y el huevo. Cortar el queso en bastones. Elaborar las croquetas colocando en el medio los bastones; pasarlas por huevo y luego por pan rallado. Llevar a horno moderado (180º C) hasta que doren. Lavar el

Empanado

- > Pan rallado
- > 1 huevo

Relleno

- > 200g de queso magro sin sal

Ensalada

- > 2 tazas de repollo blanco en juliana
- > 2 zanahorias ralladas grueso
- > 3 rabanitos rallados
- > 3 cdas. de mayonesa light sin sal
- > 1 cda. de perejil
- > Leche descremada, cantidad necesaria

repollo, las zanahorias y los rabanitos, cortar en juliana o rallar grueso, dejar reposar por una hora. Mezclar la mayonesa y la leche descremada hasta que quede una consistencia semi líquida y agregar el perejil, luego aderezar con la mezcla. Servir las croquetas calientes y la ensalada.



Papillote de pescado asiático

4 porciones

Ingredientes:

- › 4 postas de pescado grandes
- › 1 calabacín
- › 3 puerros
- › 3 zanahorias
- › 4 papas
- › 200 g brotes de alfalfa
- › Jengibre
- › Vino blanco seco
- › 2 cdas. por papillote de crema de leche light
- › Jugo de limón
- › Semillas de sésamo tostadas
- › Papel aluminio
- › 3 dientes de ajo

Procedimiento:

Lavar, pelar y cortar, en rodajas finas, las papas y el calabacín. Lavar y cortar en juliana el puerro y las zanahorias y el ajo. Pelar el jengibre y rallarlo. Cortar cuatro hojas de papel aluminio. Acondicionar sobre las hojas las papas, los puerros, las zanahorias, los brotes de alfalfa, el calabacín, el jengibre y el ajo. Sobre esto agregar la posta de pescado, rociar con el vino blanco, las cucharadas de crema, las semillas de sésamo tostadas y el jugo de limón. Cerrar el papillote y llevar a horno moderado durante 10 a 15 minutos. Servir caliente con el papillote cerrado.



Cuidados en la cocina

Los alimentos deben prepararse e ingerirse en condiciones seguras. Por ello, la OMS da “Cinco claves para la inocuidad de los alimentos”:

Mantener la limpieza. Lavarse las manos antes de cocinar, durante la preparación y siempre después de ir al baño. Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios. Proteger la cocina y los alimentos de insectos y mascotas, guardando los productos en recipientes cerrados.

Separar crudos de cocinados. Usar cubiertos, tablas y recipientes diferentes para los alimentos crudos y los cocinados. Por ejemplo: no cortar el tomate para la ensalada en la misma tabla que se cortó la carne cruda.

Cocinar completamente. La cocción correcta mata casi todos los gérmenes. Esto es especialmente importante en las carnes y los huevos. Si se recalienta, también debe hacer completamente, llegando a los 70°.

Mantener alimentos a temperaturas seguras. No se deben dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. El descongelado debe hacerse dentro de la heladera (de un día para el otro) y no a temperatura ambiente.

Usar agua y materias primas seguras. Elegir alimentos frescos, que no estén vencidos. Lavar bien las frutas y verduras, fundamentalmente si se van a consumir crudas.



Instituto de Cardiología Intervencionista

Directores: Dr. Daniel Mallo y Prof. Dr. Ricardo Lluberas

Cardiólogos intervencionistas: Dra. Carolina Artucio, Dr. Andrés Tuzman, Dr. Sebastián Lluberas, Dr. Leandro Jubany, Dra. Margot Amaro

Instituto de Diagnóstico y Terapéutica

Endovascular

Prof. Dr. Alejandro Esperón, Dra. Ofelia Marabotto, Dr. Marcelo Langleib, Dr. Santiago González

Imagenología cardíaca

Dra. Julia Aramburu, Dra. Natalia Lluberas, Dr. Gabriel Parma

Cardiología clínica

Dra. Daniela Korytnicki, Dra. Belén Chakiyian, Dra. Florencia Di Landro, Dr. Pablo Martinotti,

Av. Millán 4480

Tel. 2355 5555

www.inci.uy

f: @inciuy



Esta *Guía de alimentación cardiosaludable* ha sido pensada para individuos con enfermedades cardiovasculares, con el objetivo de orientarlos en el inicio de la adopción de hábitos adecuados. No obstante, no supe la consulta con un licenciado en Nutrición, dado que reúne recomendaciones generales, que necesitan ser adaptadas a la situación y enfermedades específicas de cada individuo.

Edición: Mariana Álvarez Aguerre

Textos: Dra. Daniela Korytnicki (Coordinadora de Cardiología Clínica en INCI), Lic. Mag. en Nutrición Virginia Natero (Tec. en Gastronomía), Mariana Álvarez Aguerre

Fuentes: ESC 2016 Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice; revisión de expertos 2017. “Guía Alimentaria para la población uruguaya” (MSP, 2017), OMS (www.who.int/es/), Guía para el tratamiento de las dislipemia (Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Europea de Aterosclerosis, 2016)

Diseño: Taller de Comunicación