

con **VIVIR con DM**

Características de la dieta cardiosaludable

Coordinador: Dr. Antonio Pérez Pérez
Director de Unidad, Servicio de Endocrinología
y Nutrición. Hospital de la Santa Creu i Sant
Pau, Barcelona. Profesor, Universitat Autònoma
de Barcelona. CIBERDEM

Autor: Dr. Vicente Pascual Fuster
Médico de Familia. Centro Salud Palleteer.
Universidad CEU-Cardenal Herrera. Castellón



Con la colaboración de



Avalado por



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES | FSED | FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

El patrón alimentario más recomendable para la prevención cardiovascular es el de **la dieta mediterránea**, que incluye abundantes alimentos frescos de origen vegetal (**verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos**) y **pescado**, emplea como grasa culinaria fundamental el **aceite de oliva virgen** y se caracteriza por el escaso consumo de carnes y alimentos procesados, dulces y bebidas azucaradas.



Características de la dieta cardiosaludable

- ★ El **aceite de oliva virgen es la grasa más adecuada** para el aliño y uso culinario diario. Los aceites de girasol, maíz y soja, cuando se someten a temperaturas elevadas, experimentan fenómenos oxidativos, por lo que no deben utilizarse para fritura.
- ★ Es recomendable consumir **pescado o marisco al menos tres veces por semana**, y pescado azul en dos de ellas.
- ★ Es aceptable el consumo de **carne blanca** o carne magra (sin grasa visible) **hasta tres o cuatro veces por semana**. Se desaconsejan los embutidos y otras carnes procesadas.
- ★ El consumo de **huevos no es perjudicial** y puede formar parte de una dieta saludable.
- ★ Es deseable incluir al menos **dos raciones diarias de lácteos** (leche, leche fermentada, queso, yogur, etc.), aunque se desaconsejan aquellos con azúcares añadidos.
- ★ Los **cereales integrales son preferibles** a los refinados (pan integral, mejor que pan blanco). Se aconseja tomar una ración de legumbres (alubias, garbanzos, lentejas) al menos cuatro veces por semana.
- ★ Los **frutos secos (almendras, avellanas, nueces)**, en cantidades moderadas, poseen un claro beneficio **para la salud cardiovascular**. Es recomendable consumir con frecuencia (a diario o al menos tres veces por semana) un puñado de frutos secos crudos (equivalente a unos 30 g) y evitar los salados.
- ★ Tomar abundantes **frutas y verduras** ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Se aconseja el consumo de **al menos cinco raciones al día** de estos alimentos, de forma variada, evitando las preparaciones a las que se añaden azúcares y grasas y priorizando los productos de temporada y de proximidad.
- ★ Deben **evitarse** en la dieta los **alimentos procesados** y preferir los alimentos frescos.
- ★ La mayoría de los productos derivados del cacao que se encuentran en el mercado contienen azúcares y otras grasas añadidas y no son recomendables, aunque puede consumirse **chocolate negro con más de un 70% de cacao**, en cantidades moderadas (**hasta 30 g/día**).
- ★ Las **bebidas azucaradas** (refrescos, zumos) aportan muchas calorías a la dieta e incrementan el riesgo de obesidad, diabetes de tipo 2 y enfermedad cardiovascular. La **sustitución** de este tipo de bebidas por **agua o infusiones no azucaradas** es muy importante si se quiere reducir el consumo energético y el riesgo de estas enfermedades y sus complicaciones.
- ★ El consumo habitual de **hasta cinco tazas al día de café** (filtrado o instantáneo, completo o descafeinado) o té (verde o negro) **sin azúcar añadido es beneficioso para la salud cardiovascular**.
- ★ **No deben tomarse más de 5 g de sal al día**. Una alternativa a la sal son las preparaciones culinarias a base de zumo de limón, hierbas aromáticas, especias o ajo. Hay que **limitar el consumo de precocinados, enlatados, salazones, bebidas carbónicas y embutidos**, que habitualmente poseen mayor contenido de sodio.
- ★ Debe **moderarse** el consumo de **bebidas alcohólicas**. Si se tiene el hábito, el consumo máximo aceptable es de hasta una bebida fermentada al día para las mujeres y dos para los hombres (una unidad equivale a 330 ml de cerveza o una copa de vino de 150 ml), siempre durante las comidas y en el marco de una dieta saludable.