

## For care providers on how to use this handout.

Page Title	Page	Comments
Diet for your heart failure	2	Use this sheet only, if patient requires basic information only.
Foods to choose, foods to avoid	3 - 5	<p style="text-align: center;">These sheets offer specific advice and can be printed individually and tailored to the patient's education needs. Use only the information that is relevant to the patient. You do not have to give them the whole packet.</p>
Label reading	6	
Healthy snack options	7	
Flavoring food	8 - 9	
Meal plan suggestions	10 -12	
What to do if you don't have an appetite	13	

# Dieta para insuficiencia cardíaca

## Puede usar los alimentos para ayudar al corazón.

- Intente que la mitad de su comida sean verduras, ensaladas y frutas.
- Trate de que la mayor parte de sus proteínas provenga de frijoles, lentejas, frutos secos, soja o pescado.
- Coma granos integrales.
- Incluya grasas saludables en su dieta como aguacate, aceite de oliva y aceite de frutos secos.
- Use la mitad de la sal que indican las recetas. En cambio, agregue más hierbas y especias.

## Evite comer demasiada sal.

- La sal también es conocida como sodio. Se puede encontrar en muchos alimentos.
- La mayoría de los alimentos que come contienen sal aun cuando no pueda verla ni saborearla. El pan es un ejemplo de esto.
- La sal actúa como una esponja y hace que el cuerpo retenga agua.

# Ideas para ayudarle a comer menos sal

## Elija alimentos con bajo contenido de sal.

- Intente comer menos de 2,000 miligramos (mg) o 2 gramos (g) por día.
- Una sola cucharadita de sal tiene 2,300 mg de sodio.
- Pruebe alimentos con 150 mg o menos por porción. Para los platos principales, apunte a 400 mg o menos.

## Cuando coma fuera de su casa:

- Evite la mantequilla con sal, el queso o las salsas.
- Elija alimentos a la parrilla, horneados o al vapor.
- Elija aceite y vinagre como aderezos para ensalada.
- Evite el tocino, las salchichas o el jamón.
- Informe al camarero que quiere su comida la cocinen sin sal.
- Pida que los aderezos para ensalada y las salsas vengan aparte.

### Cuando coma en su casa:

- Saque el salero de la mesa.
- No agregue sal a la comida cuando cocina.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias que no contengan sal.
- Prepare sus propias salsas, aderezos para ensalada, panes y postres o elija aquellos con bajo contenido de sal.
- Evite las comidas "instantáneas" que vienen en una bolsa o caja.
- Enjuague el pescado y los alimentos enlatados antes de cocinarlos y comerlos.

## Una dieta baja en sal es buena para la salud del corazón.

Limite la sal a 2,000 mg o menos por día. A continuación mostramos una lista de alimentos con bajo contenido de sal.

	Coma estos alimentos	Evite estos alimentos
<b>Frutas y verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras frescas y congeladas</li><li>• Verduras enlatadas sin sodio o con bajo contenido de sodio</li><li>• Frutas secas</li><li>• Fruta fresca o congelada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras enlatadas</li><li>• V8</li><li>• Verduras al escabeche</li><li>• Pepinillos</li><li>• Aceitunas</li><li>• Patatas fritas, aros de cebolla</li><li>• Verduras congeladas con condimento y salsas</li></ul>
<b>Panes/ almidones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rodajas de pan, panecillos crujientes</li><li>• Panecillos</li><li>• Muffins</li><li>• La mayoría de los cereales secos</li><li>• Cereal cocido (sin sal)</li><li>• Galletas sin sal</li><li>• Pan rallado con bajo contenido de sal</li><li>• Palomitas de maíz sin sal</li><li>• Arroz</li><li>• Granos integrales (cebada, quinua, etc.)</li><li>• Espagueti</li><li>• Fideos</li><li>• Relleno casero</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Panes sin levadura</li><li>• Cereal instantáneo caliente saborizado</li><li>• Mezcla para panqueques/waffles</li><li>• Relleno</li><li>• Harina leudante</li><li>• Mezcla para bizcochos</li><li>• Crutones</li><li>• Mezclas de arroz en caja</li><li>• Mezclas de pasta en caja</li><li>• Mezclas de patata en caja</li></ul>

	<b>Coma estos alimentos</b>	<b>Evite estos alimentos</b>
<b>Proteínas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos y sustitutos del huevo</li> <li>• Guisantes, lentejas y frijoles secos</li> <li>• Mantequilla de maní con bajo contenido de sal</li> <li>• Frutos secos con bajo contenido de sal</li> <li>• Pescado fresco o congelado</li> <li>• Atún enlatado enjuagado</li> <li>• Carnes frescas/congeladas/sin procesar (aves, cordero, cerdo, carne de res)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perros calientes</li> <li>• Carne enlatada</li> <li>• Carne curada</li> <li>• Carne ahumada</li> <li>• Carne en escabeche</li> <li>• Jamón</li> <li>• Salchicha</li> <li>• Tocino</li> <li>• Sardinas</li> <li>• Anchoas</li> <li>• Cerdo con sal</li> <li>• Productos de surimi</li> <li>• Cortes fríos/embutidos</li> <li>• Cangrejo</li> <li>• Langosta</li> <li>• Huevos en escabeche</li> </ul>
<b>Salsas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinagre (todos menos el vinagre de arroz condimentado)</li> <li>• Salsa de pimientos picantes</li> <li>• Aderezo de aceite y vinagre</li> <li>• Aderezo para ensalada con bajo contenido de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de soya</li> <li>• Salsa de pescado</li> <li>• Salsa teriyaki</li> <li>• Salsa barbacoa</li> <li>• Salsa Worcestershire</li> <li>• Aderezo para ensalada</li> <li>• Salsa del jugo de la carne</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Salsa Alfredo</li> </ul>
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche o leche en polvo</li> <li>• Leche de arroz y leche de soya</li> <li>• Yogur, incluido el yogur tipo griego</li> <li>• Pequeñas cantidades de queso en barra natural o queso reducido en sal (el queso suizo, la ricota y la mozzarella fresca tienen bajo contenido de sodio)</li> <li>• Queso crema regular o suave, queso cottage con bajo contenido de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suero de mantequilla</li> <li>• Quesos duros</li> <li>• Queso cottage</li> <li>• Queso procesado</li> <li>• Quesos untables</li> <li>• Batidos con leche</li> </ul>
<b>Postres/ bocadillos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta fresca o puré de manzana</li> <li>• Torta ángel</li> <li>• Granola</li> <li>• Pretzels, palomitas de maíz o frutos secos sin sal</li> <li>• Budín, o Jell-O con crema batida</li> <li>• Golosinas crujientes de arroz caseras</li> <li>• Barquillos de vainilla</li> <li>• Barras de fruta congeladas</li> </ul>	

	Coma estos alimentos	Evite estos alimentos
Otros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimienta</li> <li>• Hierbas</li> <li>• Especias</li> <li>• Mezcla sin sal Mrs. Dash o McCormick</li> <li>• Aderezo para ensalada simple de aceite y vinagre</li> <li>• Salsas sin sal</li> <li>• Juego de limón o lima</li> <li>• Mostaza</li> <li>• Rábano picante molido fresco</li> <li>• Alimentos que contienen menos de 140 mg de sodio por porción</li> <li>• Ajo/cebolla</li> <li>• Salsa</li> <li>• Sopas enlatadas con bajo contenido de sal</li> <li>• Caldo/consomé con bajo contenido de sal</li> <li>• Sopas/caldos caseros (sin sal agregada)</li> <li>• Cena congelada con menos de 400 mg de sodio</li> <li>• Pequeñas cantidades de salsa picante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa enlatada</li> <li>• Caldo</li> <li>• Consomé</li> <li>• Cualquier condimento hecho con sal</li> <li>• Sales saborizadas</li> <li>• Salsa de soya</li> <li>• Salsa barbacoa</li> <li>• Salsa teriyaki</li> <li>• Salsa Worcestershire</li> <li>• Aderezo para ensalada</li> <li>• Salsa del jugo de la carne</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Salsa Alfredo</li> <li>• Pretzels</li> <li>• Patatas fritas</li> <li>• Comidas congeladas con más de 400 mg de sodio</li> <li>• Bocados de tocino</li> </ul>

# Cómo leer las etiquetas de los alimentos

<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción ½ taza (120 g)	
Porciones por envase 3	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 100 Calorías de la grasa 0 g	
Valor diario %	
<b>Grasa total</b> 0 g	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	<b>0%</b>
Grasas trans 0 g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 220 mg	<b>9%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 18 g	<b>6%</b>
Fibra alimentaria 4 g	<b>16%</b>
Azúcares 4 g	
<b>Proteínas</b> 6 g	
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Calcio	4%
Hierro	8%
*El porcentaje de valor diario se basa en una dieta de 2,000 calorías. Su valor diario puede ser mayor o menor según sus necesidades calóricas.	

**Verifique el tamaño de la porción** y considere cuántas porciones planea comer. La mayoría de las veces hay más de una porción en los alimentos envasados.

**Evite los alimentos con la información que se indica abajo.** Estos alimentos pueden contener más sodio a pesar de su anuncio.

- "Menos sodio"
- "Sodio reducido"
- "Sin sal"
- "Sin sal agregada"
- "Saludable para el corazón"

**Escoja alimentos con la siguiente información:**

- Libre de sal
- Muy bajo contenido de sodio
- Bajo sodio

**Trate de escoger alimentos con 150 mg o menos por porción.** Para los platos principales, apunte a 400 mg o menos.

**Lea los ingredientes**

La sal a menudo está oculta en otros ingredientes. Al leer la lista de ingredientes, esté atento a los nombres que se indican a continuación.

- "Sal"
- "Sal del Himalaya"
- "Sal marina"
- "Sal Kosher"
- "Benzoato de sodio"
- "Disodio" o "glutamato monosódico"
- "Nitrito de sodio"

# Opciones de bocadillos saludables

Los pequeños bocadillos saludables ayudan a proporcionar nutrientes para el corazón y el cuerpo.

## Ideas de bocadillos saludables

- ¼ de taza de guacamole con verduras crudas
- Mango o melón con chile en polvo y jugo de lima
- Galletas integrales con bajo contenido de sodio
- Frutos secos y semillas
- Clara de huevo duro con pimienta
- Rodajas de manzana o pera con 1 onza de queso
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural en 6 galletas integrales con bajo contenido de sodio
- 1/3 de taza de humus con zanahorias baby, y bastones de pepino
- 6 onzas de yogur tipo griego con ½ taza de bayas frescas
- Una rodaja de 1 onza de queso suizo en 1 rodaja de tostada integral
- 3 cucharadas de atún sobre galletas de centeno delgadas de bajo sodio
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendra en rodajas de manzana o bastones de apio
- 3 tazas de palomitas de maíz preparadas en aceite o por aire caliente
- ¼ de taza de frutos secos crudos o tostados con un trozo mediano de fruta fresca
- ½ taza de mezcla de frutos secos con semillas de calabaza tostadas, fruta seca y pepitas de chocolate amargo
- Edamame natural con saborizante con bajo contenido de sodio
- Tostada integral con aguacate y tomate en rodajas

## Sazone sus alimentos sin usar sal

Puede sazonar sus alimentos con jugo de limón, jugo de lima, vinagre, hierbas, ajo, cebolla o especias. Estos condimentos pueden hacer que sus comidas sean muy sabrosas sin agregar sal.

Pruebe estas dos mezclas de condimentos para agregar una mezcla de especias sin sal a su comida.

- ½ cucharada de orégano
- ¼ cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de alcaparras
- 1 hoja de laurel

- 2 cucharadas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de copos de pimiento rojo

**Otras ideas para sazonar sus alimentos** (adaptado del Manual de Cuidado Nutricional 2018 de la Academia de Nutrición y Dietética)

**Verduras**  
 Albahaca  
 Comino  
 Eneldo  
 Ajo  
 Ajo en polvo  
 Jengibre  
 Jugo de limón  
 Macis  
 Mejorana  
 Nuez moscada  
 Cebolla  
 Cebolla en polvo  
 Estragón  
 Tomate  
 Azúcar o sustituto de la azúcar  
 Aderezo para ensalada sin sal  
 Vinagre

**Compre hierbas y especias a granel para ahorrar dinero.**

**Pescado**  
 Albahaca  
 Hoja de laurel  
 Comino  
 Perejil francés  
 Curry  
 Eneldo  
 Mostaza seca  
 Pimiento verde  
 Jugo de limón  
 Mejorana  
 Paprika  
 Pimienta  
 Estragón  
 Tomate  
 Cúrcuma

**Cerdo**  
 Puré de manzana  
 Albahaca  
 Alcaravea  
 Cebolleta  
 Clavos de olor  
 Ajo  
 Ajo en polvo  
 Cebolla  
 Cebolla en polvo  
 Romero  
 Tomillo

**Pollo**  
 Albahaca  
 Clavos de olor  
 Arándano rojo  
 Comino  
 Limón  
 Macis  
 Hongos  
 Nuez moscada  
 Orégano  
 Paprika  
 Perejil  
 Pimienta  
 Piña  
 Azafrán  
 Salvia  
 Ajedrea  
 Estragón  
 Tomillo  
 Tomate  
 Cúrcuma

**Carne de ternera**  
 Albaricoques  
 Albahaca  
 Hoja de laurel  
 Jalea de grosellas  
 Curry  
 Jengibre  
 Mejorana  
 Hongos  
 Orégano  
 Paprika

**Huevo**  
 Perejil francés  
 Curry  
 Eneldo  
 Mostaza seca  
 Ajo  
 Ajo en polvo  
 Paprika  
 Perejil  
 Romero  
 Estragón  
 Tomate

**Carne de res**  
 Albahaca  
 Hoja de laurel  
 Alcaravea  
 Curry  
 Eneldo  
 Mostaza seca  
 Ajo  
 Jalea de uvas  
 Pimiento verde  
 Macis  
 Mejorana  
 Hongos  
 Nuez moscada  
 Cebolla  
 Cebolla en polvo  
 Perejil  
 Pimienta  
 Romero

**Postres**  
 Pimienta de Jamaica  
 Anís  
 Cardamomo  
 Canela  
 Clavos de olor  
 Jengibre  
 Macis  
 Nuez moscada  
 Extracto de vainilla  
 Extracto de coco  
 Otros extractos

**Cordero**  
 Clavos de olor  
 Curry  
 Eneldo  
 Ajo  
 Ajo en polvo  
 Macis  
 Jalea de menta  
 Cebolla  
 Orégano  
 Perejil  
 Piña  
 Romero  
 Estragón  
 Tomillo

# Ejemplos de menú para 3 días

Para ver más ideas de recetas, visite <https://recipes.heart.org/>

(Adaptado del Manual de Cuidado Nutricional de la Academia de Nutrición y Dietética y Mayo Clinic)

## Menú para el día 1 (1,900 calorías / 1,700 mg de sodio)

Desayuno	1 bagel integral comprada en una tienda con 2 cucharadas de mantequilla de maní (sin sal agregada) 1 naranja mediana 1 taza de leche descremada Café descafeinado
Almuerzo	Ensalada de espinaca preparada con: <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 tazas de hojas de espinaca fresca</li><li>- 1 pera en rodajas</li><li>- 1/2 taza de gajos de mandarina en lata</li><li>- 1/3 de taza de almendras en láminas</li><li>- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto</li></ul> 12 galletas de trigo con sal reducida 1 onza de queso de cabra Agua con gas sin endulzante saborizada
Cena	Bacalao al horno cubierto de hierbas, 3 onzas cocido (aprox. 4 onzas crudo) 1/2 taza de arroz pilaf integral con verduras 1/2 taza de ejotes (judías verdes) frescos, al vapor 1 panecillo agrio pequeño 2 cucharaditas de aceite de oliva 1 taza de bayas frescas con menta picada Té helado de hierbas
Bocadillo (en cualquier momento)	1/4 de taza de guacamole con verduras crudas

## Día 2 (1,900 calorías / 1,800 mg de sodio)

Desayuno	1 taza de frutas mixtas frescas, como banana, manzana y bayas. Cubrir con 1 taza de yogur descremado de bajas calorías sabor a vainilla y 1/3 de taza de nueces 1 muffin de salvado con 1 cucharadita de margarina sin grasas trans 1 taza de leche descremada Té de hierbas
Almuerzo	4 onzas de pechuga de pollo con hierbas y especias, cebollas y pimientos, cocinado en aceite de canola o de oliva. Yuca hervida Té verde o agua
Cena	1 taza de espagueti integral cocido con 1 taza de salsa marinara, sin sal agregada, ¼ de taza de mozzarella 2 tazas de hojas verdes mixtas 1 cucharada de aderezo César bajo en grasa 1 panecillo integral 1 cucharadita de aceite de oliva para mojar el panecillo 1 nectarina Agua con gas
Bocadillo (en cualquier momento)	1 ½ taza de mango y melón picados con pimienta en polvo y jugo de lima

### Día 3 (1,800 calorías / 1,600 mg de sodio)

Desayuno	Huevo ½ taza de frijoles refritos preparados con aceite de canola o de oliva 3 tortillas de maíz ¼ de taza de salsa casera
Almuerzo	4 onzas de pechuga de pollo a la parrilla 1 taza de hojas verdes Aderezo de aceite de oliva y vinagre (para las hojas verdes) 5 galletas sin sal o bajas en sodio Plato de frutas con 1/4 de taza de fresas 1/2 naranja en rodajas (para el plato de frutas) 1 mitad de durazno (melocotón) (para el plato de frutas)
Cena	4 onzas de pescado a la parrilla Plátanos ligeramente salteados Ensalada Una porción de torta ángel de 3 pulgadas cuadradas Fresas frescas (2) (para la torta)
Bocadillos (en cualquier momento)	2 cucharadas de mantequilla de maní sin sal con 5 galletas bajas en sodio 1 onza de pavo bajo en sodio y 1 rebanada de pan integral

## Qué hacer si no tiene apetito

- Si se siente satisfecho rápidamente después de empezar a comer, pruebe comer seis comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas grandes.
- Tenga a mano bocadillos con alto contenido de calorías y de proteínas para comer cuando tenga hambre. Algunos ejemplos de dónde guardar los bocadillos son en su cartera, en el automóvil o al lado de la cama.

### **Beba bebidas con alto contenido de calorías**

- Elija un suplemento nutricional líquido que tenga menos de 300 mg de sodio por porción. Bébalo entre las comidas como bocadillo.
- Prepare su propio suplemento con leche, crema y helado. Pregunte a su dietista si las proteínas en polvo pueden ayudar también.

### **Limite los alimentos que tienen menos calorías o proteínas**

- Evite los alimentos sin calorías y de bajas calorías. Algunos ejemplos incluyen puré de manzana, Jell-O y refrescos de dieta. Estos alimentos ocuparán lugar en su estómago y es posible que dejen poco lugar para alimentos y bebidas con más calorías.
- Al hacer las compras, evite los productos que digan "bajas calorías" o "bajo en grasas".

### **Agregue calorías y proteínas a sus frutas y verduras**

- Las frutas y verduras tienen bajo contenido de calorías y proteínas.
- Agregue mantequilla de maní sin sal, yogur o queso cottage con bajo contenido de sal para agregar calorías o proteínas.
- Pruebe frutas enlatadas en jarabe.
- Agregue aceite, mantequilla, crema agria o margarina a las verduras.
- Las patatas, el maíz, los guisantes y el aguacate son verduras con más calorías.

### **Agregue calorías y proteínas extras al cocinar las comidas**

- Cocine con mantequilla o margarina sin sal o aceites.
- Use leche entera en lugar de descremada o con 2% de grasa.
- Agregue frutos secos y semillas sin sal en su cereal, salteado o ensalada.
- Agregue 1 cucharada de mayonesa, azúcar o miel a la comida.

*(Adaptado del Manual de Cuidado Nutricional 2018 de la Academia de Nutrición y Dietética)*