



# Una guía integral

*para tu salud cardiovascular*



Centro de Nutrición  
**Larisa Páez**<sup>®</sup>



# Contenido

## **1• Introducción a la salud cardiovascular.**

- Importancia de cuidar el corazón y prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Factores de riesgo y cómo afectan la salud del corazón.

## **2• Nutrición para el corazón**

- Alimentos (o nutrientes) que benefician la salud cardiovascular.
- Alimentos que se deben limitar.
- Estrategias para la disminución del consumo de sodio.
- Estrategias para la elección de grasas saludables.

## **3. Hábitos de vida saludables**

- Ejercicio físico
- Gestión del estrés
- Descanso y sueño

# Salud cardiovascular

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta la presión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Cuando esta presión es persistentemente alta se traduce en la conocida hipertensión (HTA) o presión alta.

Cuando la presión alta no se controla puede provocar fallas cardíacas, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal, embolia, ceguera, entre otros. Además, la presión arterial suele ir aumentando con la edad, por lo que es importante cuidar el consumo de sodio y mantener hábitos saludables desde etapas tempranas.

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel mundial y son las principales contribuyentes en la reducción de la calidad de vida. Se estima que en el año 2019 el 32% de todas las muertes mundiales fueron consecuencia de una ECV.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el riesgo de padecer una ECV incrementa por una mala alimentación, caracterizada por un bajo consumo de frutas y vegetales y un consumo elevado de sal, azúcares y grasas. Es por esto que una vida activa y una alimentación balanceada y suficiente, son indispensables a nivel de prevención y tratamiento de estas enfermedades.

Entre los factores de riesgo que colaboran a tener niveles de presión alta están

01



Edad

02



Sedentarismo

03



Obesidad o sobrepeso

04



Dislipidemias  
(colesterol y triglicéridos)

05



Elevado consumo  
de sal

06



Alimentación insuficiente  
en nutrientes

07



Alcohol y/o fumado

08



Herencia

# Nutrición para el corazón

## **Alimentos (o nutrientes) que benefician la salud cardiovascular.**

El patrón de alimentación que se recomienda cuando se padece de hipertensión arterial es el DASH, cuyas iniciales significan “Dietary Approaches to Stop Hypertension” (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión).

Esta dieta se caracteriza por ser alta en frutas, vegetales y cereales integrales e incluye productos lácteos descremados, así como pescado, carne de aves, frijoles y frutos secos. Estos alimentos tienen mucho contenido de potasio, calcio y magnesio, que ayudan a regular la presión arterial.

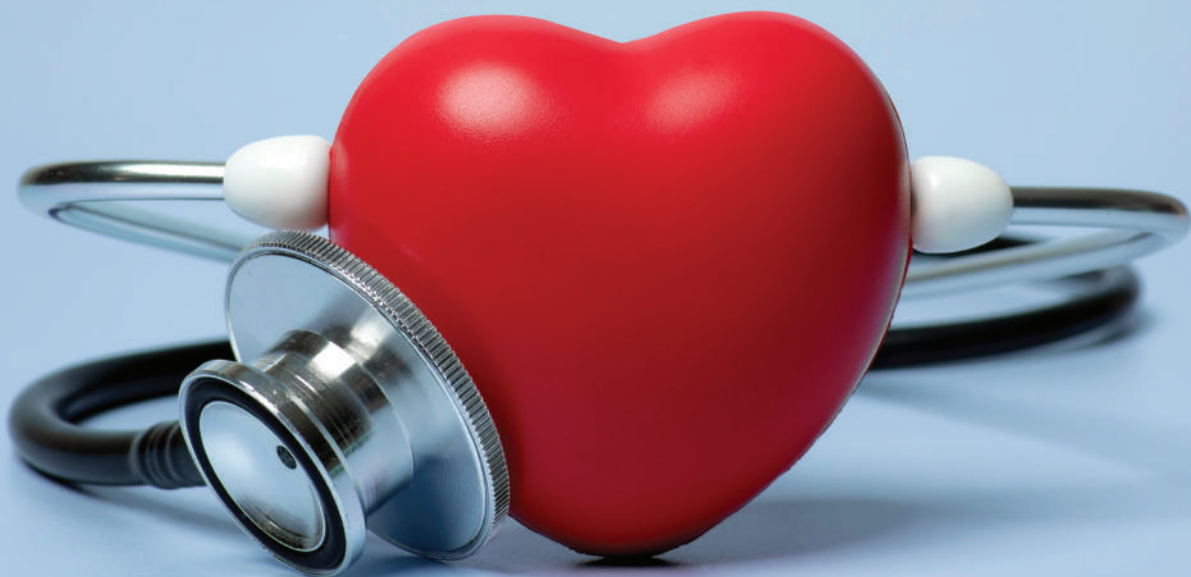
## **Alimentos que se deben limitar.**

En cuanto a los alimentos que se recomienda limitar se encuentran aquellos que tienen un alto contenido de grasa saturada, como por ejemplo los cortes de carne grasos, la mantequilla, el queso crema, el aceite de

palma, la crema dulce, los embutidos y los productos lácteos enteros.

Algunas recomendaciones generales son:

- Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume.
- Reduzca la cantidad de productos horneados preparados comercialmente (tales como repostería, galletas dulces y saladas) que consume, ya que pueden contener muchas grasas saturadas o grasas trans.
- Preste atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear. Evite agregar aderezos o salsas ricas en grasa.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en sodio como comida rápida, carnes procesadas, comidas enlatadas, salsas, condimentos, comidas congeladas, snacks salados, sopas instantáneas.



# Estrategias para la disminución del consumo de sodio

## Alimentos (o nutrientes) que benefician la salud cardiovascular.

El patrón de alimentación que se recomienda cuando se padece de hipertensión arterial es el DASH, cuyas iniciales significan “Dietary Approaches to Stop Hypertension” (Enfoques alimentarios para detener la hipertensión).

Esta dieta se caracteriza por ser alta en frutas, vegetales y cereales integrales e incluye productos lácteos descremados, así como pescado, carne de aves, frijoles y frutos secos. Estos alimentos tienen mucho contenido de potasio, calcio y magnesio, que ayudan a regular la presión arterial.



## Alimentos que se deben limitar.

En cuanto a los alimentos que se recomienda limitar se encuentran aquellos que tienen un alto contenido de grasa saturada, como por ejemplo los cortes de carne grasos, la mantequilla, el queso crema, el aceite de palma, la crema dulce, los embutidos y los productos lácteos enteros.

Algunas recomendaciones generales son:

- Limite la cantidad de alimentos procesados y fritos que consume.
- Reduzca la cantidad de productos horneados preparados comercialmente (tales como repostería, galletas dulces y saladas) que consume, ya que pueden contener muchas grasas saturadas o grasas trans.
- Preste atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar pescado, pollo y carnes magras son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear. Evite agregar aderezos o salsas ricas en grasa.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en sodio como comida rápida, carnes procesadas, comidas enlatadas, salsas, condimentos, comidas congeladas, snacks salados, sopas instantáneas, condimentos, comidas congeladas, snacks salados, sopas instantáneas.



## Estrategias para la disminución del consumo de sodio.

El sodio es un nutriente que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero puede tener efectos negativos en la salud si se consume en exceso. El sodio forma parte natural de la sal de mesa que se consume a diario y también se añade a algunos productos procesados para preservarlos o darles sabor. Según la OMS la recomendación diaria de sal es de máximo 5 gramos o 1 cucharadita al día, la cual contiene aproximadamente 2000 mg de sodio.

Para **reducir el consumo de sodio** se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Prefiera las hierbas y condimentos naturales, como los productos de la marca Badía, para sazonar los alimentos.
- Disminuya el uso de productos enlatados, si los utiliza lave el producto antes de utilizarlo.
- Retire el salero de la mesa.
- Aderece las ensaladas con limón y aceite de oliva.
- Prefiera comidas caseras antes de las procesadas.
- Prefiera el consumo de salsas naturales.
- Elija snacks como semillas o frutos secos sin sal añadida.

Otra de las recomendaciones es utilizar combinaciones naturales para condimentar las carnes que sean bajas en sodio como, por ejemplo:

**1.**  
**Tomillo fresco + albahaca seca  
+ pimienta + comino + ajo +  
cebolla + chile dulce**

**2.**  
**Romero + orégano + pimienta  
+ ajo + cebolla + chile dulce**

**3.**  
**Eneldo + pimienta  
+ ajo**



### **Condimentos Badía:**

Los condimentos Badía son hierbas naturales que le dan un sabor exquisito y único a tus preparaciones. Próbá varios de ellos en tus recetas favoritas y notarás el sabor natural que brindan, sin la necesidad de añadir salsas o aderezos procesados.

## ¿Cómo podés identificar productos empacados bajos en sodio?

Cuando leemos la etiqueta nutricional de un producto es importante revisar el aporte de sodio por porción, así como los ingredientes que contiene el producto. Algunas formas rápidas de identificar productos que contengan menos sodio son:

Mensaje en el producto	Significado
Sin sal o sodio	Menos de 5 mg por porción
Muy bajo en sodio	35 mg de sodio o menos por porción
Bajo en sodio	140 mg de sodio o menos por porción
Reducido en sodio	Al menos un 25% menos de sodio que en el producto estándar
Poco sodio o poca sal	Al menos un 50% menos de sodio que en el producto estándar
Sin sal añadida	No se añade sal al producto durante su proceso; esto no implica que no contenga sal/sodio, a menos que así se indique

Tomado de la FDA: El sodio en su dieta (2021)

La cantidad de sodio reportada en la etiqueta nutricional puede aportarse por aditivos alimenticio como el glutamato monosódico (MSG), el nitrito de sodio, bicarbonato de sodio y benzoato de sodio, por eso es importante revisar los ingredientes del producto.

La revisión de las etiquetas nutricionales también es importante porque productos, como los cereales, también pueden tener un alto contenido de sodio y no son salados. Otros productos de uso diario, como las tortillas y el pan, también pueden destacar por su contenido de sodio.

Muchos snacks destacan por su contenido elevado de sodio, pero una excelente opción para cuando se quiera comer algún snack son las **Tortillas Chips Natural de Instamasa** que al revisar la etiqueta nutricional vemos que son muy bajas en sodio ya que la porción aporta 20mg.



### **Chips Crunch de Instamasa:**

Estas tortillas tostadas son una excelente opción para picar, llevar a fiestas, o acompañar alguna comida ya que contienen por la porción 20 mg de sodio lo que la clasifica en un producto muy bajo en sodio.

## Estrategias para la elección de grasas saludables.

Las grasas son fundamentales en nuestro metabolismo y se contemplan en una alimentación balanceada y completa, pero debemos tener cuidado con la cantidad y el tipo de grasas que consumimos.

Las grasas insaturadas son las que llamamos grasas saludables por ser la principal fuente de omega 3, un ácido graso esencial para la salud cardiovascular.

Se encuentran en aceites vegetales (principalmente aceite de aguacate, oliva y semillas en general), semillas como almendras, nueces, maní, aguacate, chía y linaza.

Las grasas saturadas son las que pueden elevar el colesterol en sangre y traer consecuencias negativas si las consumimos en exceso.

Las encontramos en carnes rojas, embutidos, derivados de los lácteos como la natilla, el queso crema o la mantequilla.

Las grasas trans se producen a nivel industrial y se consideran el tipo de grasa que genera más daño a la salud. Sólo se encuentran en alimentos procesados como repostería, galletas y snacks.



### Aceite de girasol Clover:

El aceite de girasol Clover tiene un color amarillo suave y es 100% puro, extraído de las semillas de girasol. Es rico en vitamina E, no contiene colesterol y es libre de ácidos grasos trans. Este aceite contiene grasas insaturadas, cardiosaludables, que toleran altas temperaturas de cocción, lo que es ideal para la preparación de tus platillos preferidos.

Algunas formas de incluirlas son las siguientes:

- En las meriendas se pueden incluir semillas como almendras, nueces, maní, entre otras, tanto enteras como las mantequillas de semillas sin azúcar añadida.
- El aguacate es una grasa de muy buena calidad y muy versátil.
- Una cucharadita de margarina **Numar light** puede ser una buena opción para la tostada del desayuno o para cocinar el huevo.
- Consumir pescados grasos como salmón, sardina o atún 2 a 3 veces por semana es un buen hábito. El Salmón en trozos en agua de **Sardimar** aporta Omega 3 y es una excelente opción para almorzar o cenar.
- Los aceites vegetales son la mejor opción para cocinar, desde el aceite de oliva y aguacate como el aceite de **girasol Clover**.



### Margarina Numar Light:

La margarina Numar Light en barra es una excelente opción de grasa cuando se necesita cocinar, hornear o untar. Contiene 25% menos de calorías que la versión regular y es libre de colesterol y ácidos grasos trans. Esta es una forma más saludable de añadir sabor a las comidas.



### Salmón en agua de Sardimar:

El Salmón en trozos y en agua de Sardimar brinda gran cantidad de Omega 3, lo que es una grasa saludable para proteger al corazón, además aporta proteína para proteger y mantener la masa muscular. Cabe resaltar que es de una textura suave y deliciosa; y es una excelente opción para almorzar o cenar.



# Hábitos de vida saludables

## Ejercicio

El tratamiento farmacológico por sí solo es insuficiente para manejar con éxito la hipertensión arterial. El ejercicio físico es una forma de tratamiento ampliamente reconocida y ha demostrado ser muy efectiva.

Las actividades aeróbicas tienen una alta eficacia en el manejo de la presión arterial, como por ejemplo caminar, trotar o correr, nadar, andar en bicicleta, con una intensidad moderada, una duración por sesión de 30 minutos a 2 horas y una frecuencia de al menos 4 o 5 días por semana.

También se ha visto que los programas de entrenamiento mixtos, que incluyen ejercicios aeróbicos y de fuerza, además de asegurar el efecto antihipertensivo deseado, favorecen a que el entrenamiento resulte más ameno, se disminuya el abandono al ejercicio y se fortalezca la masa muscular.

La práctica continua de ejercicio representa una mejora funcional, psicológica y de la calidad de vida de los pacientes, además de que se reduce las complicaciones, el riesgo cardiovascular y se retarda el avance de la enfermedad.

## Gestión del estrés

Cuando el cuerpo está bajo estrés libera una oleada de hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que hacen que el corazón lata más rápido y que los vasos sanguíneos se estresen, lo que aumenta temporalmente la presión arterial.

No hay evidencia de que el estrés por sí solo cause presión arterial alta a largo plazo. Sin embargo, las subidas repentinas y breves de la presión arterial pueden causar ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares y, con el tiempo, también pueden dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones.

Este daño es similar al que ocasiona tener presión arterial alta de forma prolongada.

Algunas recomendaciones para gestionar el estrés son realizar ejercicios de respiración y meditación de forma diaria, practicar el grounding (caminar descalzo sobre la tierra), la lectura, descansar bien en las noches y hacer una buena distribución de las tareas diarias para evitar la sobrecarga de labores.

## Descanso y sueño

El descanso y el sueño también tienen efectos sobre la salud cardiovascular porque se ha visto que entre menos duerme una persona, más probable es que su presión arterial aumente. El sueño ayuda al cuerpo a regular las hormonas necesarias para el control del estrés y el metabolismo.

Con el tiempo, la falta de sueño puede provocar cambios hormonales que pueden conducir a una presión arterial alta y otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Se recomienda que las personas duerman de 7 a 8 horas cada noche. Si las horas de sueño son de 6 horas o menos puede haber aumentos más pronunciados de la presión arterial y se favorece la aparición de condiciones como obesidad, enfermedades cardiovasculares y muerte prematura. Si el individuo ya tiene presión arterial alta, no dormir bien puede empeorar la condición.

Por eso se recomienda poner en práctica hábitos para tener una buena higiene del sueño como mantener un horario de sueño regular, desconectarse de aparatos electrónicos, realizar actividades relajantes antes de dormir como leer, respirar o meditar, crear un ambiente tranquilo y oscuro y tener pensamientos positivos y de gratitud al acostarse.

## Referencias bibliográficas

- Álvarez-Aguilar, Pablo. (2015). Efectos agudos del ejercicio en la presión arterial. Implicaciones terapéuticas en pacientes hipertensos. *Acta Médica Costarricense*, 57(4), 163-171. Retrieved July 30, 2024, from [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-60022015000400163&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022015000400163&lng=en&tlng=es)
- Blumenthal, R., Ambinder, D. & McEvoy, J. (2017). Cardiovascular Health, Simplified. *JACC*, 70 (20) 2474–2475.
- DASH eating plan. (2023). National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>.
- Food and Drug Administration. (2021). El sodio en su dieta: Use la etiqueta de Información Nutricional y reduzca su consumo.
- Mensah, G., Roth, G. & Fuster V. (2019). The Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors: 2020 and Beyond. *J Am Coll Cardiol*, 74(20):2529-2532.
- Scott, H., Lechat, B., Guyett, A., Reynolds, A. C., Lovato, N., Naik, G., Appleton, S., Adams, R., Escourrou, P., Catchside, P., & Eckert, D. J. (2023). Sleep Irregularity Is Associated With Hypertension: Findings From Over 2 Million Nights With a Large Global Population Sample. *Hypertension*, 80(5), 1117–1126. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.20513>
- Vanegas, D., Franco, P. y Merchán, A. (2019). Hipertensión arterial y apnea del sueño. Tomado de <https://scc.org.co/wp-content/uploads/2019/10/Hipertension-arterial-y-apnea-del-sue%C3%B1o-1.pdf>