

Cómo cuidar tu corazón con la comida



Fiorella Tartaglione

Médica Cardióloga
M.N.: 144.259

Romina Pereiro

Licenciada en Nutrición
M.N.: 7.722

Importante



Lo que comemos influye en nuestra salud general. La alimentación puede impactar, por ejemplo, en nuestra presión arterial, los niveles de colesterol, la glucosa y la salud del corazón y las arterias. Sin embargo, pequeñas decisiones diarias pueden reducir el riesgo de eventos cardiovasculares y mejorar la energía, el ánimo y el mantenimiento del peso saludable.

NO SE TRATA DE PROHIBICIONES, SINO DE PRIORIZAR ALIMENTOS NUTRITIVOS LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.

Pilares para una alimentación cardioprotectora



VERDURAS: LA BASE DEL PLATO

- **Aportan fibra, potasio, antioxidantes y compuestos que ayudan a bajar la presión y la inflamación.**
- **Elegí variedad:** verdes (espinaca, acelga, brócoli), rojos (tomate, morrón), anaranjados (zanahoria), blancos (coliflor) y violetas (berenjena, remolacha).





- **Cómo consumirlas:** frescas, al vapor, salteadas, asadas o congeladas sin salsas ni sal añadida.
Porción orientativa: 1 taza cruda o ½ taza cocida.

Tip práctico



Sumá verduras a guisos, tortillas y rellenos para aumentar la saciedad y bajar la densidad calórica del plato.



FRUTAS: DULZURA NATURAL CON BENEFICIOS

- Aportan vitaminas, antioxidantes y fibra soluble, útil para controlar colesterol y glucosa.
- Preferí frutas enteras sobre jugos; 2-3 porciones al día (ej.: una manzana, una banana, 1 taza de frutos rojos).

Ejemplo práctico



Mezclalas con yogur natural y semillas.



GRANOS INTEGRALES: ENERGÍA SOSTENIDA

- Conservan el germen y el salvado del grano, lo que brinda más fibra y micronutrientes (magnesio, zinc, vitaminas del grupo B).
- Reemplazá harinas blancas por pan o arroz integral, avena, quinoa o trigo burgol. Mirá que la etiqueta indique "integral".
- **Porciones orientativas:** ½ taza de arroz o pasta cocida, 1 rebanada de pan.





PROTEÍNAS: ELEGIR CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD

- El corazón se beneficia principalmente de las proteínas magras y vegetales.
- Optá por legumbres (lentejas, garbanzos), pescados grasos (salmón, caballa, sardinas), aves sin piel, huevos, tofu y cortes magros.
- Limitá carnes procesadas (fiambres, salchichas) y los cortes muy grasos.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: PEQUEÑOS PERO POTENTES

- Un puñado diario (≈30 g) de nueces, almendras, chía o lino aporta grasas saludables, fibra y micronutrientes.
- Consumilos sin sal ni azúcar; usalos en colaciones o sobre ensaladas y yogur.

Tip

Intentá consumir una cucharada de semillas al día.

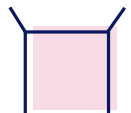


LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS VEGETALES

- Preferí lácteos bajos en grasa sin azúcares añadidos o bebidas vegetales enriquecidas con calcio y vitamina D.
- Porciones orientativas: 1 taza de leche o yogur o 1 porción de queso magro

Ejemplo

Un yogur descremado con frutas frescas y semillas es una excelente merienda cardioprotectora.



Qué conviene limitar



Sal: puede contribuir a elevar la presión arterial. Evitá fiambres, caldos concentrados, snacks salados y salsas industriales.



Azúcares agregados: presentes en gaseosas, postres y muchos productos comerciales; pueden aumentar el riesgo de sobrepeso y resistencia a la insulina.



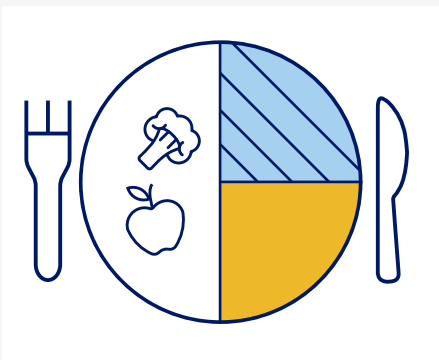
Grasas trans e hidrogenadas: encontradas en productos de panadería industrial y frituras; aumentan el colesterol LDL (malo) y bajan el HDL (bueno).



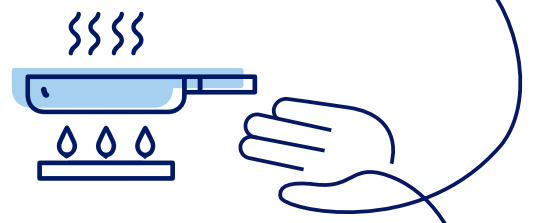
Alimentos ultraprocesados y carnes procesadas: suelen aportar sodio, conservantes y grasas de menor calidad.

Estrategias prácticas para el día a día

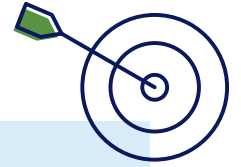
ARMÁ UN PLATO EQUILIBRADO (INSPIRADO EN LAS GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE):



- **½ del plato:** verduras y frutas variadas.
- **¼ del plato:** cereales integrales o tubérculos.
- **¼ del plato:** proteínas saludables (animales o vegetales).
- **Bebida:** preferentemente agua o infusiones sin azúcar.



Consejos prácticos para aplicar en la rutina



- 01 VISUALIZÁ EL PLATO:** CUANTO MÁS COLORIDO, MÁS COMPLETO
- 02 PREFERÍ TÉCNICAS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES:** VAPOR, HORNO, PLANCHA O SALTEADO
- 03 USÁ HIERBAS PARA REEMPLAZAR EL USO DE SAL:** ORÉGANO, ROMERO, PEREJIL, CÚRCUMA O LAUREL
- 04 EVITÁ EL "BLANCO TOTAL":** ARROZ BLANCO + PAN BLANCO + CARNE SIN VEGETALES = BAJO EN FIBRA Y ALTO EN SODIO
- 05 PLANIFICÁ TUS COMIDAS:** TENER LEGUMBRES COCIDAS Y VEGETALES LAVADOS FACILITA ARMAR PLATOS EQUILIBRADOS EN MINUTOS

Rutina saludable más allá de la comida

Hidratación: el agua es la mejor opción; infusiones y aguas saborizadas sin azúcar suman.

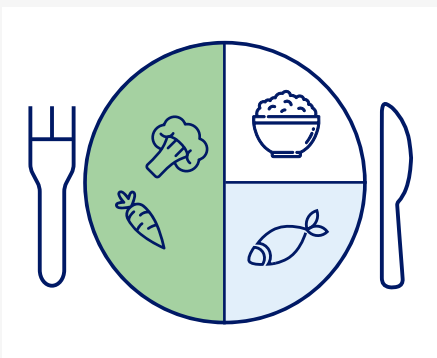
Sueño y manejo del estrés: dormir al menos 7 horas y practicar técnicas de relajación (respiración, meditación, paseos) apoyan la presión arterial y el bienestar general.

Actividad física: 30 minutos de caminata diaria o actividad moderada ayudan a la salud cardiovascular.



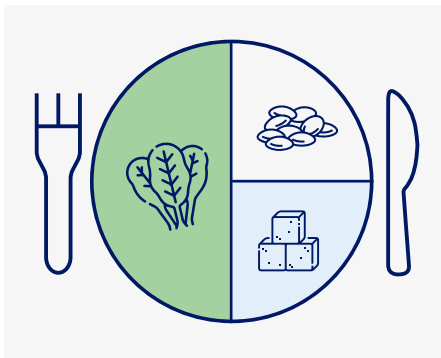
Ejemplo de plato y alternativa vegana

PLATO EQUILIBRADO



- ½ ensalada variada.
- ¼ arroz integral o batata al horno.
- ¼ pollo a la plancha o pescado.
- Una cucharadita de aceite de oliva.

OPCIÓN VEGANA



- ½ verduras (kale, espinaca, zucchini).
- ¼ quinoa o mijo.
- ¼ lentejas o tofu salteado.
- semillas de chía o lino.

Mensajes clave



Cuidar el corazón es un proceso cotidiano: sumá elecciones protectoras la mayoría de los días y disfrutá ocasionalmente de lo que te gusta.



Priorizar alimentos reales, coloridos y ricos en fibra, grasas insaturadas y proteínas de calidad ayuda a mantener la presión, el colesterol y la glucemia en mejores rangos.



Pequeños cambios sostenidos (más verduras, menos sal, granos integrales, frutos secos y pescados grasos) pueden tener un gran impacto a largo plazo.



Referencias:

1. American Heart Association (AHA). Life's Essential 8: Healthy Eating Recommendations (2024).
2. World Health Organization (WHO). Healthy diet: Fact sheet N° 394 (2023).
3. European Society of Cardiology. Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (2021).
4. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition Source – Heart-Healthy Diets (2023).
5. JACC Review Topic of the Week. Nutrition and Cardiovascular Health (J Am Coll Cardiol, 2021).
6. Cochrane Database of Systematic Reviews. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease (2023).
7. Eur J Prev Cardiol. Dietary patterns and cardiovascular risk reduction: evidence synthesis and recommendations (2022).
8. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid (2023).
9. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (2.ª ed., 2022).