

INSUFICIENCIA CARDÍACA: Consejos para comer mejor

Para la mayoría de las personas, entre más saludable coman mejor se sentirán. Esto incluye a personas con insuficiencia cardíaca.

Una dieta saludable no solo significa evitar consumir sal o demasiados líquidos. También es esencial una buena nutrición.

Un médico puede ayudar a determinar cuál es el mejor plan de alimentación para personas con insuficiencia cardíaca. **Un buen punto de partida es seguir los consejos siguientes.**

Escoja con frecuencia panes integrales y granos.

Reemplace las bebidas azucaradas con opciones sin azúcar. Por ejemplo, tome agua mineral en lugar de té dulce o refrescos gaseosos.

Reserve los postres para ocasiones especiales. Una fruta o un pequeño trozo de chocolate son buenos sustitutos.

Pollo, pescado, pavo y frijoles son buenas opciones de proteína para un corazón saludable.

Compre las frutas y verduras que más le gustan y consúmalas en cada comida.



?

Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Es la Se sitúa mi peso dentro de un rango seguro?
- ¿Qué dieta recomienda que sea saludable para el corazón?
- ¿Qué cantidad de líquidos debo tomar cada día?
- ¿Qué cantidad de sal (sodio) debo consumir cada día?