

SALUD CARDIOVASCULAR

Alimentación saludable para el corazón y los vasos

Un patrón de estilo mediterráneo, predominantemente vegetal, rico en fibra y basado en alimentos poco procesados puede ayudar a controlar presión arterial, colesterol, glucosa y peso. Lo importante es la constancia del conjunto, no un alimento aislado.

½ DEL PLATO	¼ DEL PLATO	¼ DEL PLATO
Verduras y fruta entera de distintos colores	Cereales integrales o legumbres según las necesidades	Pescado, legumbres, aves, yogur natural u otra proteína saludable

Ocho principios prácticos

1. Base vegetal

Incluya verduras en comida y cena; use fruta entera, legumbres y cereales integrales con porciones adaptadas.

2. Grasas de calidad

Prefiera aceite de oliva virgen extra y pequeñas porciones de frutos secos sin sal. Limite mantequilla, grasas animales y frituras.

3. Proteínas adecuadas

Priorice pescado y legumbres. Añada aves, yogur natural, kéfir, huevo o carne magra según su situación.

4. Menos sodio

Reduzca sal de mesa, embutidos, conservas saladas, salsas, sopas instantáneas y productos ultraprocesados.

5. Menos azúcar libre

Evite bebidas azucaradas y limite bollería, dulces, miel, zumos y fruta seca a porciones pequeñas.

6. Porciones conscientes

Ajuste la cantidad a edad, talla, actividad y objetivos. Comer despacio ayuda a reconocer la saciedad.

7. Agua como bebida principal

Mantenga hidratación suficiente salvo que su médico haya indicado restricción de líquidos.

8. Plan sostenible

Planifique compras, cocine de forma sencilla y procure que las decisiones saludables sean las más fáciles de repetir.

La cantidad de energía, líquidos, potasio, fósforo y vitamina K puede necesitar ajustes individuales.

ORGANIZACIÓN COTIDIANA

Construya un día sencillo y repetible

DESAYUNO	Verduras, aceitunas, yogur natural o kéfir, una porción adecuada de queso, huevo si corresponde y pocos frutos secos sin sal.
COMIDA Y CENA	Empiece con ensalada o verdura. Añada legumbres, pescado, ave o carne magra y ajuste la guarnición integral a sus necesidades.
TENTEMPÍE SI ES NECESARIO	Fruta entera, yogur natural o una pequeña porción de frutos secos sin sal; evite picar por costumbre.

Elegir Más a Menudo

- Verduras, fruta entera, legumbres y cereales integrales
- Pescado, especialmente variedades ricas en omega-3
- Frutos secos sin sal en porciones pequeñas
- Aceite de oliva y otros aceites vegetales insaturados
- Yogur natural, kéfir y alimentos fermentados sin azúcar
- Hierbas, especias, limón y vinagre para dar sabor

Limitar

- Bebidas azucaradas, dulces, bollería y harinas refinadas
- Mantequilla, margarinas sólidas, grasas animales y frituras
- Embutidos, carnes procesadas y productos preparados ricos en sodio
- Alcohol, tabaco y suplementos utilizados como tratamiento sin indicación

IMPORTANTE

Diabetes, enfermedad renal, insuficiencia cardíaca, alergia, embarazo, anticoagulación con warfarina u otros tratamientos pueden requerir un plan distinto. No cambie dieta, líquidos, sal, potasio ni suplementos sin consultar cuando exista una enfermedad relevante.

Fuentes generales: principios de prevención cardiovascular de la Sociedad Europea de Cardiología y recomendaciones de alimentación saludable de la Organización Mundial de la Salud. Revisión editorial: 16.08.2026.