

GUIA DIETÉTICA DE LA AHA PARA LA MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

Autor: Marcos García Aguado

Fecha de publicación: 10/11/2021

Patología: CI y factores de riesgo CV / Categoría: Novedades

Tiempo de lectura: 2 minutos

<https://www.carprimaria.com/leer-ci/aha-cardiosaludable-dieta>



La American Heart Association ha publicado un nuevo documento científico con recomendaciones sobre estilo de vida y dieta cardiosaludables.

El documento / guía dietética, hace 10 recomendaciones relevantes, con intención de promover la salud cardiovascular y basadas en la evidencia científica actual. En resumen:

- Debemos buscar un peso corporal saludable, para ello debemos buscar un equilibrio entre la ingesta y el gasto energético. Huir de la vida sedentaria y realizar ejercicio físico, al menos de intensidad moderada, un mínimo de 150 minutos semanales. Debemos individualizar la recomendación, según la edad, sexo, parámetros antropométricos y nivel de actividad previa del paciente.
- Incluir abundante fruta y verdura a la dieta, a ser posible piezas enteras, para aportar fibra, reduciendo los zumos.
- Priorizar la ingesta de alimentos integrales y evitar los refinados. Preferible la ingesta con granos enteros.
- Preferencia por proteínas de origen vegetal, como legumbres y nueces, relacionadas con menores eventos cardiovasculares.
- Se prefieren alimentos de origen vegetal que animal. En caso de ingesta de carne, evitar los ultraprocesados y priorizar las grasas insaturadas.

- Utilizar aceites líquidos vegetales y evitar la mantequilla, las grasas parcialmente hidrogenadas y los aceites tipo aceite de coco, palma... Por tanto, usar grasas insaturadas, especialmente poliinsaturadas de aceites líquidos vegetales.
- Evitar las bebidas y alimentos con azúcares añadidos.
- Evite la sal. Tener precaución con los alimentos que se ingieren fuera de casa o se compran envasados, por su enriquecimiento en sal. Priorizar las sales bajas en sodio, enriquecidas en potasio, como sustitutas de la sal común.
- Evitar la ingesta de alcohol, en caso de tomar, reducirla.
- Realizar ingesta de pescado, al menos dos veces por semana.

Sin lugar a duda, es fundamental la colaboración de gobiernos y empresas para conseguir los objetivos, además del esfuerzo individual de todos para reducir, por medio de las medidas higiénico-dietéticas, las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo desarrollado.



Ilustración 1. Vida cardiosaludable. AHA.

REFERENCIAS

[Alice H. Lichtenstein et Al. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2021. Nov 2.](#)