

Cómo mantener el corazón fuerte

Lo que debe comer

1 Alimentos con bajo contenido de sodio



Carne magra, aves, pescado



Verduras frescas



Frutas frescas



Nueces y palomitas de maíz sin sal



Ensure Clear™

2 Alimentos etiquetados con “bajo contenido de sal”, “bajo contenido de sodio” o “sin sal agregada”



Verduras congeladas sin salsa agregada



Jugo de verduras con bajo contenido de sodio



Sopas y verduras enlatadas con bajo contenido de sodio

El sodio hace que su corazón se esfuerce demasiado

- Todos los días, su cuerpo necesita líquidos para funcionar bien. Esto incluye el corazón, pulmones e intestinos. Después de que su organismo usa el líquido, debe eliminarlo en la orina. No obstante, cuando tiene una afección cardíaca, es posible que deba limitar la cantidad de líquido que bebe cada día.
- El sodio evita que su cuerpo elimine el agua. Si come más sodio del que su cuerpo necesita, el agua se acumula en su organismo.
- Cuanto mayor sea la cantidad de líquido adicional en su cuerpo, más debe esforzarse su corazón. Esto hace que su corazón se canse y comience a “fallar”.

Lo que no debe comer

3 Alimentos con alto contenido de sodio

- No le agregue sal a su comida. Oculte el salero o llénelo con un condimento con bajo contenido de sodio como Mrs. Dash®.
- No agregue sal cuando prepare o cocine los alimentos. Busque recetas con bajo contenido de sal en libros de cocina o sitios web de comidas con bajo contenido de sal.
- Evite las comidas previamente preparadas que vienen en latas, cajas y bolsas.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Busque alimentos con menos de **150 mg** de sodio por porción.

4 Alimentos con alto contenido de grasas de origen animal



Carnes rojas y carnes grasosas (perros calientes, tocino, hamburguesas)



Crema, leche entera, queso, yogur de leche entera



Huevos enteros (en su lugar use claras de huevo pasteurizadas)

Preste atención a lo que bebe

5 Si tiene determinados problemas cardíacos, su médico podría limitar la cantidad de líquidos que puede beber

- Su médico ha limitado su consumo de líquido a _____ vasos por día.

Consejos fáciles para obtener los nutrientes que necesita:

Llene su plato con el equilibrio correcto de alimentos saludables.

½ plato de verduras y frutas ¼ de plato de alimentos proteicos



¼ de plato de alimentos de granos integrales



Beba un vaso de leche de bajo contenido o sin contenido graso o agua con su comida



Comer solo una parte de su comida puede dar como resultado una menor nutrición

Puede ser difícil comer una cantidad suficiente de los alimentos correctos cuando no se siente bien.



Agregar una bebida nutricional puede ayudar a cubrir las necesidades nutricionales

Si come menos de la mitad de sus comidas diarias, beba dos botellas de Ensure Clear™ para ayudar a cubrir las necesidades nutricionales en su dieta.

1 Si tiene problemas para recibir los alimentos y líquidos que necesita cada día:

- Prepare con anticipación comidas con bajo contenido de sodio. Congele porciones adicionales que puedan calentarse fácilmente.
- Coma 4 a 6 comidas pequeñas, semejantes a los refrigerios. Haga que 1 o 2 de las comidas pequeñas sea una bebida nutricional como Ensure Clear™ que tiene un bajo contenido de sodio, o un batido de frutas hecho con yogur con bajo contenido de grasa, bayas y bananas.

2 Hable con su médico o enfermera si:

- Aumenta de peso (pésese todos los días; si aumenta más de 3 libras (1.4 kg) en un día o 5 libras (2.3 kg) en una semana, llame inmediatamente)
- Nota otros signos de acumulación de exceso de líquido:
 - Falta de aliento o problemas para respirar cuando está acostado
 - Tobillos hinchados o prendas y anillos ajustados
 - Sensación de cansancio o pérdida del apetito



Para entregas a domicilio, visite www.AbbottStore.com o llame al 1-800-258-7677*



Para una dieta clara
Ensure Clear™



Para calorías adicionales
Ensure Complete™
Nutrición equilibrada para fortalecer los músculos, el corazón, el sistema inmunitario y los huesos



Para la diabetes
Glucerna®



Ayuda a generar masa corporal magra para facilitar la cicatrización de las heridas
Juven®



Para una dieta renal
Nepro®

*En todas las compras telefónicas se cobra un cargo de \$5.95 en concepto de procesamiento.

Usar bajo supervisión médica.