

# Papel de la **Dieta** en la Prevención Secundaria de la Cardiopatía Isquémica

Lic. Nut Virginia Natero



**MONTEVIDEO - URUGUAY**

**XVII Jornadas SOLACI**

**6° Región Cono Sur**

**Jornadas de Enfermería, Neumocardiología y Radiología**

**7 / 8 de Junio de 2012**

*Radisson Montevideo Victoria Plaza Hotel*

# Agenda

- Alimentación en Prevención Primaria de ECV
- Metas nutricionales en la Prevención Secundaria
- Evidencia Científica de las metas nutricionales
- Herramientas prácticas
- En Suma...



## Prevención Primaria

Son “medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes”  
(OMS, 1998, Colimón, 1978)

A tray of fresh fruit juices in plastic cups on a bed of crushed ice. The juices are in various colors: red, green, and orange. The cups are arranged in rows on a metal tray filled with crushed ice.

alimentación en  
prevención primaria  
=  
alimentación  
saludable

# Alimentación saludable

- Compleja definición
- Sin puntos de corte claros
- MAS MARGEN, MAS AMPLITUD



# Alimentación Prevención Secundaria

Objetivos: Aumentar la sobrevida  
Disminuir la morbilidad  
Mejorar la calidad de vida

Anamnesis profunda

Factores de riesgo biológicos

Factores de riesgo conductuales

Factores determinantes ambientales

Valoración Nutricional - **PESO**

# Metas nutricionales

FACTOR DIETÉTICO	META
<b>Grasa total</b>	<b>15-30%</b>
<b>Ácidos Grasos Saturados</b>	<b>&lt; 10%</b>
<b>Ácidos Grasos Polinsaturados</b>	<b>6-10%</b>
<b>omega 6</b>	<b>5-8%</b>
<b>omega 3</b>	<b>1-2%</b>
<b>Ácidos Grasos Trans</b>	<b>&lt;1%</b>
<b>Ácidos Grasos Monoinsatu</b>	<b>Por diferencia</b>
<b>Carbohidratos totales</b>	<b>55-75%</b>
<b>Azúcares libres</b>	<b>&lt;10%</b>
<b>Proteínas</b>	<b>10-15%</b>
<b>Colesterol</b>	<b>&lt;300 mg</b>
<b>Cloruro de sodio</b>	<b>&lt; 5 g (&lt;2 g)</b>
<b>Frutas y vegetales</b>	<b>&gt;400 g</b>
<b>Fibra total</b>	<b>&gt;25 g</b>

# Grasas



**Alimentos que las vehiculizan.**

Grasas en carnes : vacuno, pollo, cerdo, cordero

Aceites: girasol, girasol alto oleico, maíz, soja, canola, oliva, arroz

Grasas: manteca y margarina

Alimentos con grasas: frutos secos

Veget y frutas con grasas: plata, coco y cacao

Huevo

# Grasas en carnes

Alimento	% Sat	% Mon	% Poli	W3%	W6%	Colest
C. bovina	50	55	5	1	2 - 12	59- 58
Pollo	31	39	30	0.4 - 2	13 - 24	10-78
Pescado	33	30	48	11 - 32	1.6 - 12	38-67
Cerdo	45	45	10	0.5 - 1	7 - 12	78-59



# Aceites

Aceites	Sat%	Mono%	Poli%
Aceite oliva	8-17	66 - 83	4 -19
Aceite maíz	14-16	33 - 38	50 - 52
Aceite girasol	11 - 15	24 - 27	60 - 65
Aceite girasol alto oleico	8	86	5
Aceite soja *	15	23	60
Aceite arroz	21	43	36
Aceite canola *	8	61	28

\* Aporte de omega 3 vegetal, 8-7%

# Otras grasas

	Sat%	Mono%	Poli%	Cole
Manteca	65 -68	28 - 31	2-3	255
Margarina Delicia	20	50	13	0
Margarina Light	25	22	53	0
Margarina aligerada	22	53	25	0
Crema Vegetal	22	48	30	0
Manteca de cacao	59	33	2	3
Mayonesa Hellman's	15	25	60	59
Mayonesa 58% reducido en lípidos	16	22	61	46
Huevo	35	45	20	385

Alto contenido de Saturados

Grasas vacunas, grasas lácteas, carne vacuna, carne de cordero, coco

Alto contenido en  
moinsaturados

Aceite Oliva, Aceite de Canola, Aceite de Girasol alto oléico, Cerdo, Huevo, Pollo, frutos secos y palta

Alto contenido en  
polinsaturados

Aceite de Girasol, Aceite de maíz, Aceite de soja, Pescado,

Alto contenido em Omega 3

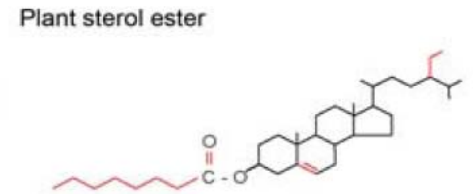
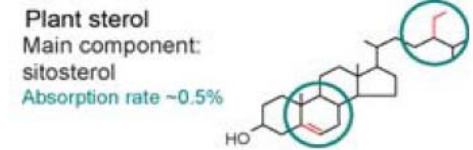
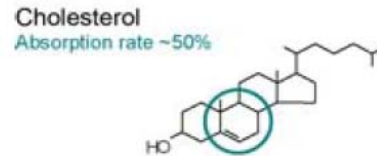
Pescado, Aceite de Soja, Aceite de Canola

# Colesterol

- 20% dieta 80% producción del propia
- En población sana, menos exigencia
- En prev secundaria mismo control no hay evidencia para poder bajar las exigencias.



# Fitoesteroles



- Consumo de 250 mg a 500 mg aprox
- Dosis 1-2 g
- Reducción de un 7 - 10% en colesterol y LDL. Sin cambios en TG ni HDL
- Se debe consumir con la comida con mayor contenido en colesterol.
- Compatible con estatinas

# TRANS

- Ácidos grasos trans industriales
- Ácidos grasos trans de origen animal (CLA)



**manteca**  
**vs**  
**margarina**

# Omega 3

prev 1º 250 mg EPA – DHA, (250mg – 500mg)

prev 2º - 0,5 g – 1,8 g EPA-DHA

- 1,5 – 3 g ALN *Circulation 2002*

- 2 mg- 3 mg – TG altos

*A.J.Clin Nut 2008*

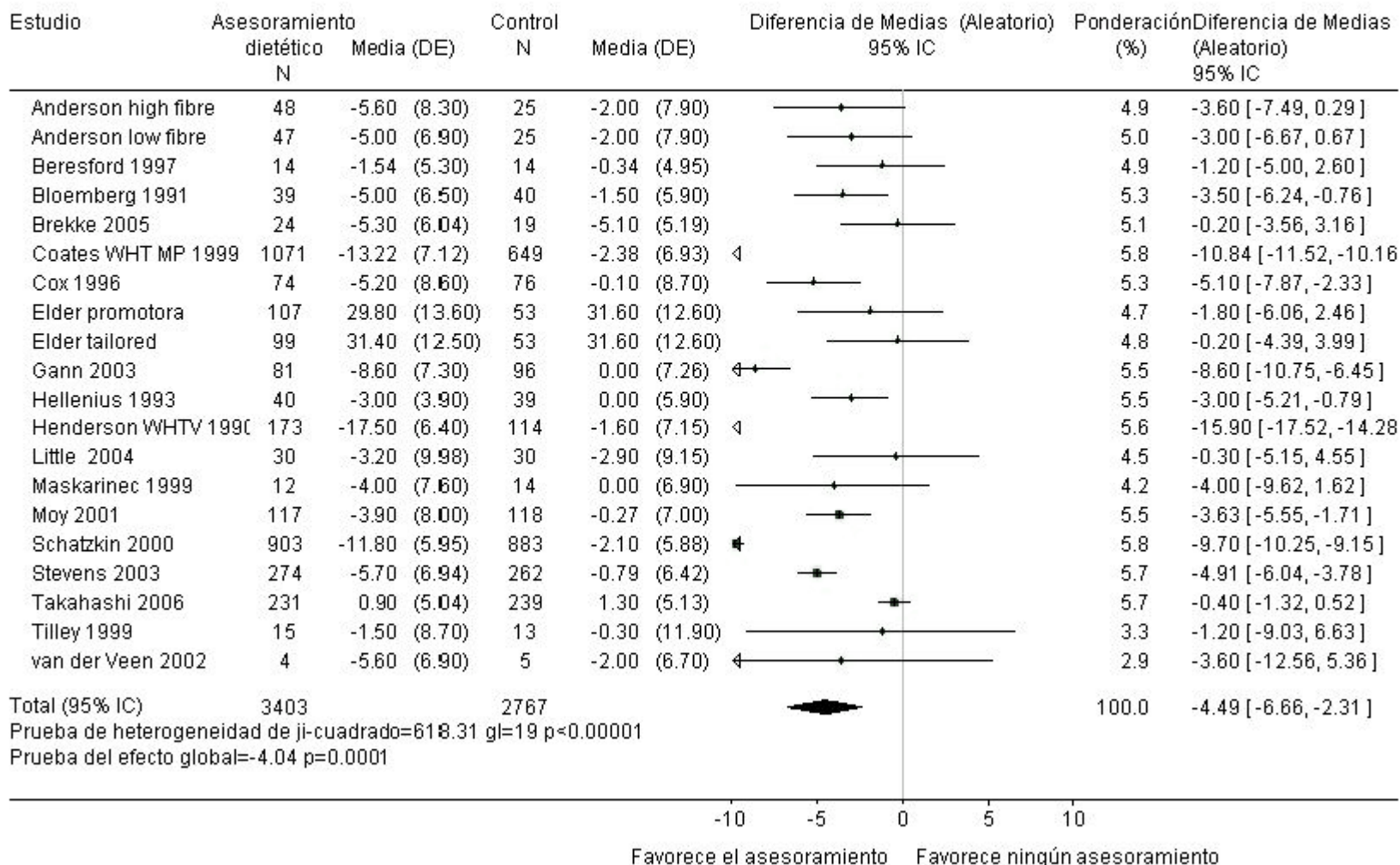


## 01.18 Grasa dietética total (% Kcal)

Revisión: Intervenciones dietéticas para la reducción del riesgo cardiovascular

Comparación: 01 Cualquier intervención dietética versus ninguna intervención

Resultado: 18 Grasa dietética total (% Kcal)



Brunner EJ, Rees K, Ward K, Burke M, Thorogood M. Intervenciones dietéticas para la reducción del riesgo cardiovascular, (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 2. Oxford




# Proteínas

- Alto valor biológico
- Normoporteica
- Suelen estar acompañadas de grasas.
- Complementación leguminosas y cereales



# Hidratos de carbono (HdeC)



- 55 a 75% del valor calórico total (VCT)
- Glúcidos refinados menos del 10% (VCT)
- Cereales, leguminosas – HdeC complejos
- **Vegetales, frutas, leche, yogur** , **azúcar, miel mermeladas** – HdeC simples
- HdeC complejos no digeribles  **fibra**

# Fibra

Más de 25, 10 a 13 g cada 1000 k cal

- Fibra soluble – efecto metabólico
- Fibra insoluble - efecto mecánico

Cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras, alimentos con agregado de fibra



# FIBRA DIETÉTICA

**Polisacáridos  
no digeribles**

**Lignina  
& otros**

**Almidones  
resistentes**

**Oligosacáridos  
No digeribles  
(FOS)**

**Cutina**

**Suberina**

**Ceras**

**Tanninos**

**saponninas**

**Almidón resistente I**

**Almidón resistente II**

**Almidón resistente III**

**Almidón resistente VI**

**Inulina**

**Oligofructosa**

**Fructanos**

**Sintéticos**

**Celulosa**

**Hemicelulosas**

**B Glucanos**

**Pectinas**

**Mucilagos**

**Gomas**

**Psyllium**

**Estaquiosa**

**Verbascosa**

**Rafinosa**

**Polioles**



## Efecto fibra total



Sensación de saciedad



Absorción nutrientes  
(glucosa, lípidos)



Reabsorción ácidos biliares

## EFEECTO "PREBIÓTICO"



Absorción H<sub>2</sub>O, Na<sup>+</sup>



Proliferación celular normal



pH luz intestinal



Proliferación células  
tumorales



Volumen contenidos  
intestinales  
(efecto laxante)

# Frutas y verduras



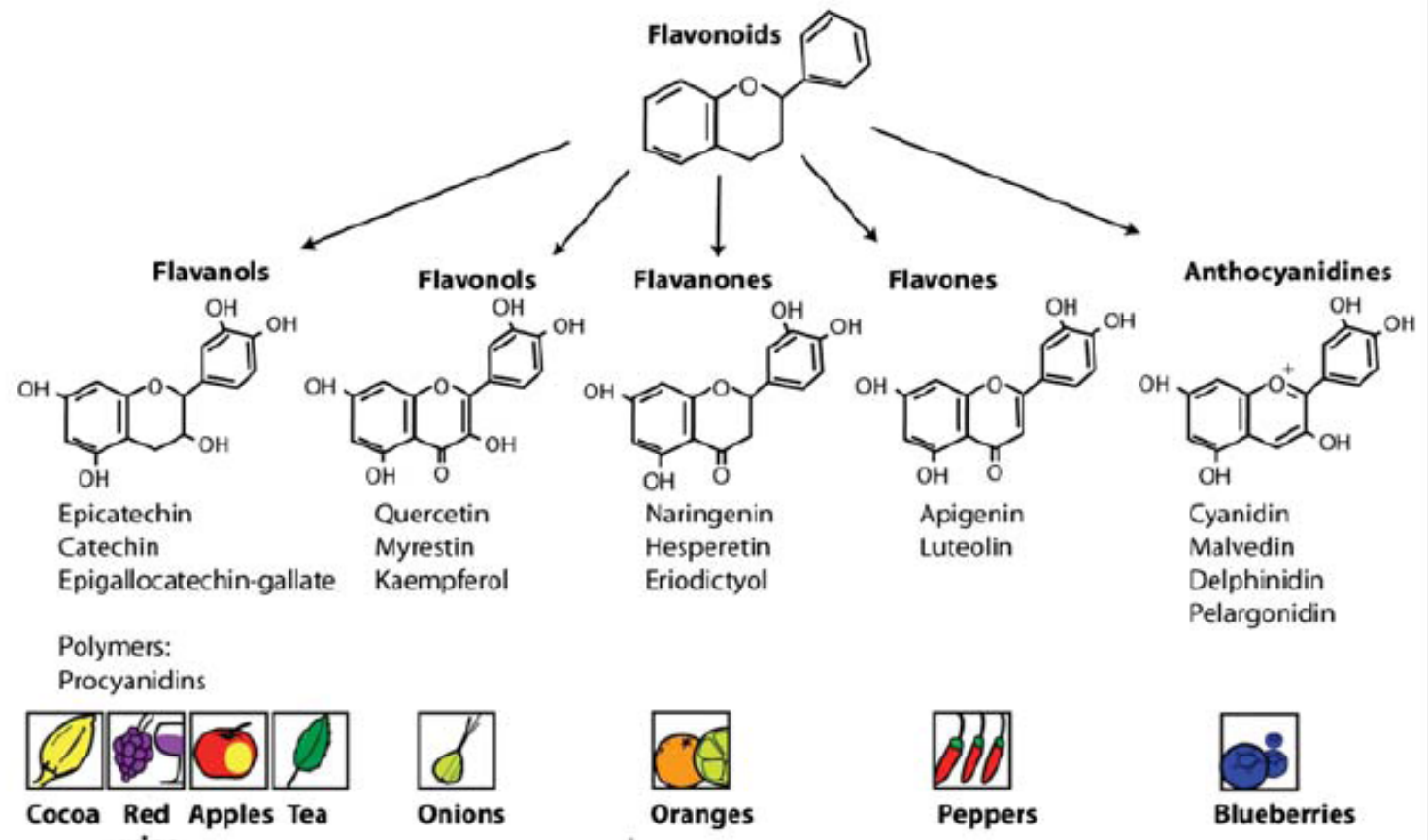
Vitaminas y  
minerales

Fibra

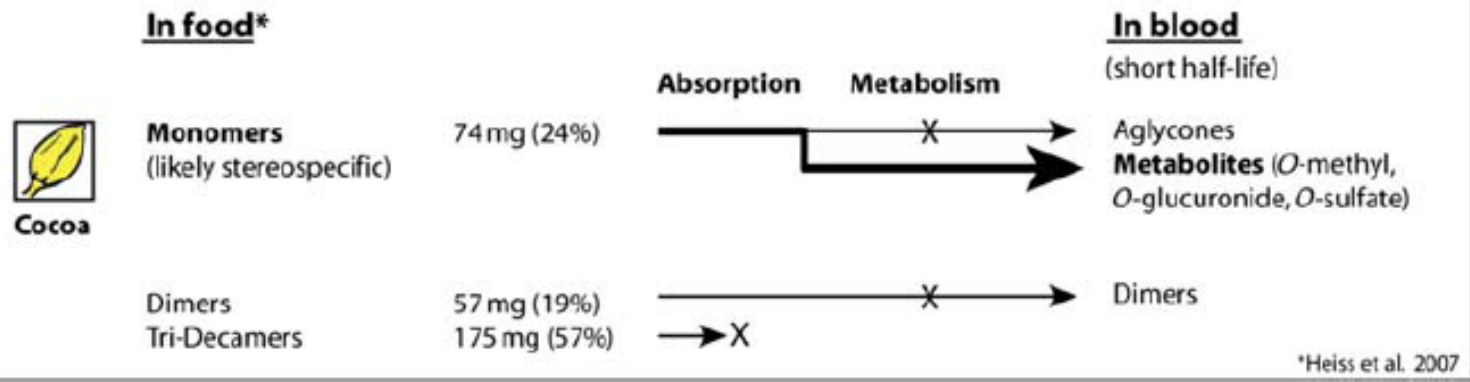
Antioxidantes

EFECTO  
SINERGICO

A



B

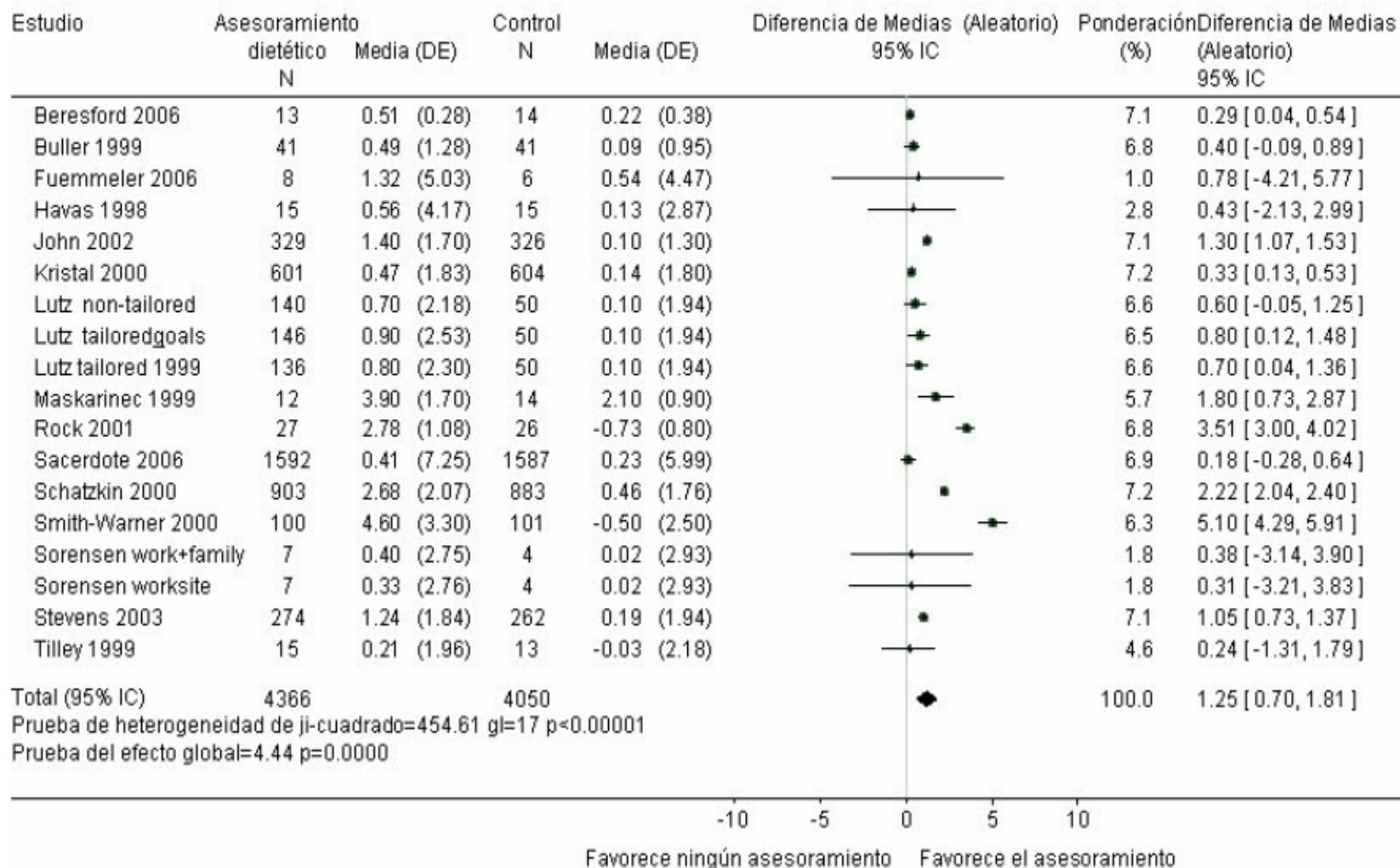


## 01.20 Frutas y vegetales (porciones por día), cambio del valor inicial

Revisión: Intervenciones dietéticas para la reducción del riesgo cardiovascular

Comparación: 01 Cualquier intervención dietética versus ninguna intervención

Resultado: 20 Frutas y vegetales (porciones por día), cambio del valor inicial





# SAL



- Alimentos industrializados
- Agregado en el momento de la cocción



# Alcohol



# Métodos de cocción

Hervido, **plancha, parrilla, horno**, microondas



## Productos de Glicación Avanzada (AGE)

Aumentados en Enf. Crónicas, cuando se acumulan en tejidos inducen a la inflamación, defensa antioxidante reducida y debilitamiento del Sist inmunológico.

# COMO LOGRAR TODO ESTO??



## Considerar

- Factores de riesgo biológicos
- Factores de riesgo ambientales
- Factores determinantes ambientales

**Integralidad de la atención y de la  
visión del paciente**

# BABY STEPS

- Cambios progresivos
- Acordar objetivos con el paciente adecuados
- Objetivos con metas acotadas que permitan medirlas fácilmente.
- Valorar, obstáculos en el proceso de cambio y apoyar el cambio con otros profesionales del área salud
- Fomentar y reconocer los aciertos, que remarcar los retrocesos u errores
- Buscar con el individuo sus propias herramientas de cambio



# Típs

- Incorporar un fruta en desayuno y merienda
- Incorporar por lo menos 1 vegetal en almuerzo y cena
- Elegir alimentos integrales (panes, pastas)
- Agregarle mas vegetales al típico guiso o tuco
- Recomendar la lectura de rótulos antes de comprar alimentos (que lleve lentes)
- Facilitar la identificación de alimentos con alto contenido en grasa, asi como los de alto contenido en Sodio.
- Reducir a la mitad lo que come, o eliminar ciertos alimentos identificados como nocivos





# Recurrir a los viejos trucos

- Pucheros, Vegetales rellenos, Sandwich con vegetales
- Cazuelas de vegetales, Ensaladas frías y calientes
- Pizzas con vegetales, Sopas Licuadas, Empanadas
- Parrilla clásica con vegetales, Tartas y tortas de vegetales
- Polenta rellena, Canelones de verduras
- Pastas con vegetales y rellenas de vegetales
- Entrar en su cocina e ir de a poco sustituyendo y cambiando alimentos
- Incorporar vegetales a las preparaciones clásicas

# Que mas podemos aprovechar?



- Las diferentes texturas que nos brindan dependiendo el punto de cocción
- Tomillo, Cilantro, Nuez moscada, Orégano, Romero, Hierbabuena, Ajo, Perejil, Eneldo, Salvia, Curry, Pimientas varias, Comino, Anís, Canela, Cardamomo, Jengibre, Adobo, Estragón, Menta, Tabasco, Ciboulette, Laurel, Azafrán
- Vegetales congelados y enlatados, mas económicos y de rápido acceso.







**gracias**