

Guía de alimentación

para pacientes con enfermedad
cerebrovascular (ACV)



Fleni

Neurología
Neurocirugía
Rehabilitación



El objetivo de esta guía es ayudar, a través de una alimentación saludable, a reducir el riesgo de padecer un evento vascular, mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida.

Una mala alimentación predispone la aparición de factores de riesgo y enfermedades como la hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes, ACV, infarto de corazón, algunos cánceres, osteoporosis, sobrepeso y obesidad.

Comiendo estos alimentos, usted puede reducir su riesgo de padecer enfermedades:



VEGETALES



PESCADOS



**CARNES
MAGRAS**



**ALIMENTOS INTEGRALES
CON ALTO CONTENIDO
DE FIBRA**



**LÁCTEOS
BAJOS EN
GRASA**

Dieta saludable

Recomendaciones generales

- Consumir mayoritariamente glúcidos de absorción lenta (arroz integral, cereales integrales, panes integrales, hortalizas, verduras y frutas) y restringir los de absorción rápida (azúcares y harinas refinadas).
- Comer de 4 a 5 porciones de frutas y verduras variadas, cereales integrales y legumbres.
- Aumentar el consumo de pescados de mar (merluza, brótola, lenguado, caballa, calamar, salmón rosado, atún) y aceites vegetales (ricos en a.g. poliinsaturados), aceite de oliva (rico en a.g. monoinsaturados) y frutos secos, que aportan proteínas, a.g. insaturados, Omega 3 y 6, vitamina E y vitaminas del complejo B.
- Ingerir proteínas diariamente, 50% de origen animal (carnes, pescados, huevos) y 50% de origen vegetal (legumbres y cereales).
- En caso de hipertensión arterial reducir el consumo de sodio (1 sobre de sal de 1g por día).
- Asegurar el consumo adecuado de calcio (800 a 1000 mg/día). Ej.: Una taza de leche + 50 gr. de queso blando + 2 yogures de 100 gr. c/u. (puede variar según edad y sexo).
- Ingerir fibras solubles (legumbres, salvado de avena) y fibras insolubles (salvado de trigo, celulosa) en forma diaria.
- Evitar alimentos industrializados con alto contenido en sodio y azúcar. Reducir la ingesta de grasas saturadas, presentes en la pastelería industrial y pre-cocidos.
- Si está muy ocupado/a en la semana, cocinar comidas saludables durante el fin de semana y mantenerlos en la heladera/freezer. Por ejemplo, puede organizarse la semana por menú diario y tener congeladas porciones de carne de pescado, pollo, carne roja magra, tortillas de verduras, budines de hortalizas, soufflé, etc.

El plan de alimentación debe realizarse previo consejo médico y nutricional, individualizado teniendo en cuenta patologías pre-existentes.



**ALIMENTOS
RECOMENDADOS**

Frutas y verduras
Granos integrales
Aceites vegetales
Carnes magras
Pescados



**CONSUMIR CON
MODERACIÓN**

Café
Frutos secos
Mariscos



**REDUCIR
SU CONSUMO**

Sal
Lácteos enteros
Al. Industrializados
Embutidos
Alcohol

Pautas higiénico-dietéticas y modificaciones en el estilo de vida

- Mantener un peso adecuado, reduciendo el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro de cintura.
- Abandonar el tabaco y evitar el tabaquismo pasivo.
- Limitar el consumo de alcohol. Este debe ser responsable.
- Disminuir el sedentarismo. Realizar actividad física programada y controlada al menos 30 minutos por día 3-5 veces por semana.
- Alcanzar y mantener los valores recomendados de concentración en sangre de colesterol total y LDL (colesterol "malo").
- Controlar el nivel de azúcar en sangre.
- Fomentar un ambiente saludable.
- Realizar 4 comidas y 2 colaciones al día.
- Aumentar el consumo semanal de pescados.
- Incorporar entre 4 y 5 porciones de frutas y verduras diarias.
- Incorporar granos integrales al menos 2 a 3 veces por semana.
- Evitar el consumo de alimentos industrializados por su alto contenido de sodio y azúcar.
- Comer con moderación, consciente (incorporando pequeños bocados, apreciando el sabor, texturas y consistencia de los alimentos).
- En lo posible estar acompañado en el momento de las ingestas.
- Conseguir un equilibrio calórico entre la ingesta y la actividad física, que permita mantener un peso saludable.



La alimentación saludable se ha identificado como un determinante clave en la prevención de enfermedades crónicas, constituyéndose en un componente fundamental de las actividades de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo.



El material de esta guía se ha elaborado a partir de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de la American Heart Association / American Stroke Association y del Centro Integral de Neurología Vascular - Fleni.



Centro Integral de Neurología Vascular

☎ (011) 5777-3200 internos 2800/2462

✉ repcionvascular@fleni.org.ar

www.fleni.org.ar

Seguinos en

