



Recomendaciones dietéticas en patología cardíaca

en el paciente trasplantado



EVITA LA ADICIÓN DE SAL

Debe realizar una dieta baja en sal, por lo que debe eliminar la sal durante el cocinado y sustituirla por:

- Especias / hierbas aromáticas
- Condimentos ácidos (limón, naranja, vinagre)

ALIMENTOS RECOMENDADOS



Priorizar productos frescos, mínimamente procesados y con bajo contenido en grasas:

- Lácteos semi-desnatados
- Carne blanca (pollo, pavo, conejo)
- Pescado (blanco y azul)
- Verduras, hortalizas y legumbres
- Fruta
- Cereales integrales (pan, pasta, arroz)
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos
- Agua en todas las comidas



HIGIENE

Atención con los alimentos crudos! Asegurar una correcta higiene (con Amukina).



Asegurar una correcta cocción de los alimentos (>65-70°C)



Lavarse bien las manos antes de cocinar

Secarse las manos con papel de cocina



Asegurarse que los utensilios de cocina estén bien limpios

Colocar los alimentos de manera adecuada en la nevera

APECTOS CULINARIOS

Realizar cocciones que requieran poca cantidad de grasa:

VAPOR	HERVIDO	PLANCHA
HORNO	BRASA	PARRILLA
	PAPILLOTE	ESCALDADO

Moderar elaboraciones a base de guisos, estofados, salteados y rehogados



ETIQUETADO NUTRICIONAL

Elegir aquellos productos **BAJOS EN GRASA** *
< 1,5g/100g alimentos sólidos
< 0,75g/100ml alimentos líquidos

Escoger los productos **BAJOS EN SAL**
< 1g sal / 100g de producto



Prestar especial atención a:

- Quesos
- Embutidos
- Conservas
- Platos pre cocinados
- Salsas
- Pastelería/Bollería
- PAN**

