



## Avance contra el envejecimiento

El descubrimiento se lo debemos a tres investigadores americanos, Elizabeth Blackburn, Carol Greider y Jack Szostak, premiados con el Nobel de Medicina.



## Consultorio

Deja tus dudas de salud en manos de los mejores especialistas

## Comer después del infarto

ESCRITO POR IDEAL

Martes, 11 de Mayo de 2010 08:25



Hay una serie de alimentos que, limitados en caso de enfermedad coronaria, deben desterrarse de la dieta completamente después de un episodio grave. El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos nos ofrece algunas pautas a seguir. Una enfermedad coronaria grave, un episodio de infarto, provocan, cuando se supera felizmente, la necesidad de cambiar de vida. Un infarto es un toque de atención que nuestro organismo, un aviso serio de que nuestra vida corre peligro. Por ello, es el momento de tomar medidas, y un capítulo tan importante como el de la alimentación deviene clave para el futuro del paciente y su

calidad de vida.

Por eso, nos preguntamos: ¿Qué elementos fundamentales debe tener una dieta post-infarto? ¿Hay varias fases en la incorporación de alimentos? Los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada comentan que después de un infarto se debe seguir las mismas pautas que las que acompañan a una dieta preventiva o una dieta para evitar la hipercolesterolemia, haciendo especial énfasis en adelgazar, si se tiene sobrepeso u obesidad, y mantener el peso adecuado, tomar pescado azul con más frecuencia o alimentos enriquecidos en Omega-3 y frutos secos. También se debe de cuidar el consumo de sal, sobre todo si hay hipertensión.

### En movimiento

Cuando se ha producido un infarto, en la mayoría de las ocasiones, siempre que las circunstancias del paciente lo permitan, se aconseja la realización de ejercicio físico. El ejercicio supone un cierto gasto energético. En este sentido, lógicamente, los pacientes post-infarto deben adecuar la cantidad de calorías que ingieren a la actividad física que realizan (normalmente una actividad física moderada de baja intensidad, aerobia). Si el paciente está, además en proceso de pérdida de peso, debe cuidar su ingesta de calorías totales. De nuevo es conveniente vigilar, bien el mantenimiento del peso corporal adecuado dentro de los valores antes expuestos en personas sin sobrepeso, o bien la pérdida de peso en los que tenían previamente al infarto sobrepeso u obesidad.

### ¿Cómo como?

Los expertos han recomendado desde siempre no "inflarse" a comer dos veces al día, sino repartir la ingesta de calorías en al menos cinco momentos de la jornada. Indicativamente, se suelen marcar la hora del desayuno (entre y siete y nueve de la mañana), la media mañana (a las doce), el almuerzo (entre dos y tres y media), la merienda (en torno a las seis y media), y la cena (en torno a las nueve). La cena debe hacerse con al menos dos horas de antelación al momento de ir a la cama, para que la digestión se haya realizado, y debiera ser especialmente ligera. Desde el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada aconsejan que antes y después de la realización de cada comida se repose entre cinco y diez minutos, para preparar al cuerpo para la ingestión y comenzar de forma adecuada la digestión. Las comidas, en cualquier caso, deberán ser ricas en frutas y verduras. En este sentido, no hay ninguna fruta o verdura que prevenga el infarto de forma más activa. Es decir, no hay unas frutas o verduras mejores que otras en este sentido, aunque las ricas en ácido fólico (naranjas), y verduras de hoja verde, pueden tener un efecto importante ya que afectan a algún parámetro de la sangre

### Secciones de Salud

[Dermatología y cuidado de la piel](#)  
[Farmacia y consejos farmacéuticos](#)  
[Fisioterapia y rehabilitación](#)  
[Geriatría y cuidado de mayores](#)  
[Neumología y terapias respiratorias](#)  
[Oftalmología, óptica y visión](#)



### Los consejos saludables de PULEVAsalud.com

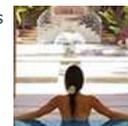
## PULEVA

salud

Avalado por las principales Sociedades Médicas Españolas

Gana estancias de lujo en Villa Padierna Marbella

Gana una de las tres estancias para dos personas, que sorteamos en el hotel Villa Padierna Marbella 5\* GL y combínala con tu afición favorita: golf, SPA o gastronomía.



**Ejercicios para fortalecer los abdominales**  
 Para que nuestro abdomen tenga un aspecto plano y con tono muscular sin duda hay que realizar ejercicios abdominales, aunque no siempre se realizan de la misma forma. Nadando, con carrera u otros deportes también trabajamos el abdomen.

**Calcula tu peso ideal**  
 ¿Te sobra algún kilo? ¿Sabes cuál es tu índice de masa corporal? ¿Estás cerca de tu peso ideal? Esta sencilla calculadora te ayudará a conocerlo fácilmente.

**Lo último para eliminar grasa corporal**  
 Para eliminar grasa de zonas concretas de su cuerpo sin pasar por quirófano se ha desarrollado una innovadora alternativa: la criolipólisis. Esta técnica, basada en la aplicación de frío sobre el área específica, permite reducir entre 5 y 7 milímetros, sin incisiones ni anestesia.

**Test: ¿Tienes sueño reparador?**  
 Es importante tener un sueño reparador que nos ayude a comenzar el día con la sensación de haber descansado profundamente. Descubre con este test si tienes sueño reparador.

relacionado con las enfermedades cardiovasculares como es la homocisteína.

#### Adiós a...

La sal, en primer lugar. Todos los alimentos ricos en sal deben desterrarse completamente de la dieta, según los expertos. Del mismo modo, embutidos y carnes grasas (pato, cordero...), leche y derivados lácteos enteros (sí se pueden consumir yogures y quesos desnatados), nata y mantequilla, y cualquier alimento que aporte ácidos grasos saturados, deben desaparecer de la dieta. Las grasas moninsaturadas y polinsaturadas, sin embargo, sí que están indicadas, ya que ejercen sobre el organismo el efecto contrario a las saturadas. Al renunciar a las carnes rojas y grasas, puede existir, en determinados casos, un vacío en la ingesta de proteínas. La reorientación de la dieta en este caso es sencilla. De este modo, las proteínas que la carne deja de aportar las podrá conseguir el paciente ingiriendo pescado, legumbres (no hay que renunciar a los platos de cuchara, pero sí al chorizo, la morcilla y el tocino), la clara de huevo (concentra las proteínas y no el colesterol, que se queda en la yema), las carnes blancas (pollo y pavo, por ejemplo), y la leche desnatada. En cualquier caso, hay que destacar que la cantidad de proteínas que necesita una persona adulta diariamente puede cubrirse con una ración de pescado, un vaso de leche y una clara de huevo.

(1 Voto)

Subir

#### Comentarios

##### #1 pilar

2010-05-11 14:20:14

lo que importa es hacer una dieta sana y equilibrada, en [www.substratum.es/dietasana.html](http://www.substratum.es/dietasana.html) dan las claves para poder hacerlo, basándose en los nutrientes, calorías,etc

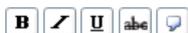
#### Añadir comentario

SALUD IDEAL no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Nombre (obligatorio)

Correo (obligatorio)

Web



1000 caracteres restantes

Avisar de los sucesivos comentarios



Actualizar

**Enviar (Ctrl+Enter)**

JComments

#### Publicidad

Miércoles 12 mayo - 21.00h

**ATLÉTICO - FULHAM**  
¡Gana 320€ apostando 20€ al 3-1!

**Apuesta hasta 20€ sin riesgo**

Si no ganas, te los devolvemos. ¡Sin condiciones!

**APUESTA AHORA**

**BetClíc**

ideal **tv**.es

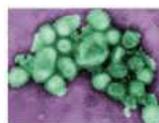
[ver más videos](#)

**La vacuna contra la Gripe A, a partir del 16 de noviembre**



Video 1 de 6

#### Especial Informativo



##### Gripe A

Todo cuanto debes saber de la nueva pandemia viral AH1N1

#### Especial Informativo



##### Parque de la Salud

Monográfico informativo sobre el Parque Tecnológico de la Salud en Granada

#### Últimas noticias

La SEGG elabora el Documento de Consenso "Pautas de hidratación con bebidas con sales minerales para las personas mayores"

Publicada la bolsa de empleo temporal del SAS

Leche, calcio sano

Comer después del infarto

El colesterol, enemigo silencioso

#### Popular

Síntomas de la gripe A - H1N1

Cita médica previa con "Salud Responde"

Potomanía, el problema de beber agua en demasía

La diábulimia y la drunkorexia, dos nuevos trastornos alimentarios

La 'depresión de la tumbona' se instala entre los veraneantes

#### Lo que se comenta

Comer después del infarto

Síntomas de la gripe A - H1N1

Consejos para combatir la alergia primaveral

La mitad de los asmáticos no saben que lo son

Cita médica previa con "Salud Responde"