Comer para cuidar el corazón

La dieta mediterránea plato a plato, cuánto de cada alimento, la sal, el alcohol, el peso y lo que cambia si tienes otra enfermedad.

QUÉ DIETA

La guía europea de rehabilitación cardiaca de 2026 recomienda una alimentación saludable, como la dieta mediterránea o una baja en grasa: fruta, verdura, cereales integrales, legumbres, frutos secos, lácteos desnatados, pollo, pescado y aceite de oliva, con poca carne roja y procesada, poca grasa saturada, poca sal, poco azúcar y poco alcohol.

EL PLATO

En cada comida principal, la mitad del plato es verdura o fruta; un cuarto, pescado, legumbres, huevo o ave; el otro cuarto, patata o cereal integral. El aceite de oliva virgen extra, para cocinar y para aliñar. El agua, para beber.

LO QUE SE HA MEDIDO

En el estudio CORDIOPREV (1.002 personas con enfermedad coronaria, siete años, en Córdoba) tuvieron otro problema grave 17 de cada 100 con la dieta mediterránea y 22 de cada 100 con una dieta baja en grasa; se hizo en un solo centro, el 83% eran hombres y en las mujeres no se vio diferencia.

EMPIEZA POR TRES CAMBIOS

El aceite de oliva virgen extra como única grasa para cocinar y aliñar, legumbres tres días a la semana y fruta en lugar de postre dulce.

CUÁNTO DE CADA ALIMENTO

Alimento	Cuánto	Una ración es
Aceite de oliva virgen extra	Unas 4 cucharadas al día, para cocinar y aliñar	Una cucharada sopera (unos 13 g)
Verdura y hortalizas	2 raciones o más al día, una en crudo	Un plato de ensalada o de verdura (200 g)
Fruta	3 piezas al día	Una pieza mediana o un bol de fruta cortada
Pan, pasta, arroz, patata	En cada comida principal, mejor integrales	Una rebanada de pan, un plato pequeño de pasta o arroz
Legumbres	3 raciones o más a la semana	Un plato (150 g cocidas)
Pescado y marisco	3 raciones o más a la semana, mejor pescado azul pequeño	Una pieza (de 100 a 150 g) o 4 o 5 sardinas
Frutos secos	Un puñado cada día; al menos 3 a la semana	Un puñado (30 g), crudos o tostados, sin sal
Huevos	Hasta uno al día	Un huevo
Carne roja y embutidos	De carne roja, como mucho de 350 a 500 g a la semana; el embutido, lo menos posible	Un filete (de 100 a 150 g)
Bollería y azúcar	Bollería, menos de 2 a la semana; bebidas azucaradas y zumos envasados, no a diario	Un bollo, una lata de refresco
Sal	Menos de 5 g al día, contando la que ya traen los alimentos	5 g es una cucharadita rasa
Alcohol	No hace falta; si bebes, como mucho 100 g a la semana	Una copa pequeña de vino (100 mL) son unos 10 g

Cantidades del cuestionario del estudio PREDIMED y de la guía europea de prevención de 2021. Los lácteos, con moderación, mejor fermentados y sin azúcar.

DÓNDE ESTÁ LA SAL

La mayor parte viene ya en lo que compras hecho: el pan, los embutidos, los quesos, los platos preparados y las conservas. Quita el salero de la mesa y da sabor con hierbas, ajo o limón. La sal con potasio no es para todos: pregunta antes si tienes una enfermedad del riñón o tomas pastillas para el corazón o la tensión.

EL ALCOHOL

No está demostrado que una copa al día proteja el corazón. Si no bebes, no empieces por el corazón. Si bebes, no pases de 100 g a la semana, unas 10 copas pequeñas de vino; con fibrilación auricular, de tres consumiciones a la semana (guías europeas de 2021 y 2024).

SI TE SOBRA PESO

Perder entre el 5% y el 10% de lo que pesas ya ayuda (consenso europeo de obesidad, 2024). Después de un infarto, el plan empieza en la rehabilitación: de 500 a 750 calorías menos al día y más ejercicio; en las seis primeras semanas, ningún ayuno ni dietas de menos de 800 calorías. Para perder el menor músculo posible, ejercicios de fuerza dos días por semana o más y proteína suficiente.

LAS VITAMINAS Y LA MEDICACIÓN

Las vitaminas y las cápsulas de aceite de pescado no sustituyen a comer pescado, fruta y verdura (guía europea de prevención, 2021). La dieta se suma al tratamiento: no dejes las pastillas del colesterol o de la tensión porque ya comes bien.

SI TIENES OTRA ENFERMEDAD O TOMAS CIERTOS MEDICAMENTOS

Si tienes o tomas	Qué cambia	Con quién hablarlo
Insuficiencia cardiaca	Sal, menos de 5 g al día. Bebe con normalidad, salvo que te pongan un límite (de 1,5 a 2 litros, solo en la grave). Báscula cada mañana	Tu unidad de insuficiencia cardiaca
Acenocumarol	Las verduras de hoja verde, en cantidad parecida cada semana: los cambios bruscos mueven el INR	Quien te controla el INR
Enfermedad del riñón avanzada	El potasio de las legumbres, los frutos secos, la fruta y la verdura puede subir demasiado en la sangre: la cantidad la fija tu nefrólogo	Tu nefrólogo y su dietista
Diabetes con insulina o pastillas	Cambiar de golpe la cantidad de pan, legumbres o fruta puede dar bajadas de azúcar: los cambios, poco a poco	Tu médico o tu enfermera de diabetes
Alergia alimentaria o celiaquía	Se quita ese alimento y se sustituye (legumbres, aceite, cereales sin gluten)	Tu alergólogo o tu digestivo

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. **Dolor, opresión o molestia en el pecho:** para y siéntate. Si tienes nitroglicerina pautada, toma una dosis debajo de la lengua; si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Sin nitroglicerina, llama si no cede tras 5 minutos de reposo.
2. **Hinchazón de labios o de lengua, picor por el cuerpo o ahogo poco después de comer frutos secos, pescado o marisco:** llama al 112. Puede ser una alergia.
3. **Si tienes insuficiencia cardiaca y subes 2 kilos o más en 3 días, te hinchas más o te falta más el aire al tumbarte:** llama hoy a tu unidad de insuficiencia cardiaca o a tu médico.
4. **Si usas insulina o una sulfonilurea y notas sudor frío, temblor, hambre o confusión:** es una bajada de azúcar. Toma azúcar y avisa a tu médico. Si no respondes, que llamen al 112.

Las fichas técnicas de la nitroglicerina permiten repetir la dosis hasta 3 o 4 veces; esta hoja sigue las guías norteamericanas del infarto, que piden llamar antes, a los 5 minutos de la primera dosis si el dolor no ha mejorado.

En el ESPACIO de prevención y rehabilitación de CardioTeca: www.cardioteca.com/espacio-prevencion-rehabilitacion.html

CardioTeca (www.cardioteca.com), noviembre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico ni a tu equipo de rehabilitación. Fuentes: guías europeas de rehabilitación cardiaca (2026), prevención (2021) y fibrilación auricular (2024); estudios PREDIMED (2018) y CORDIOPREV (2022); consenso europeo de obesidad (2024); recomendaciones sobre el ayuno (2022); Sociedad Española de Arteriosclerosis (2024); análisis sobre la masa magra (2026); guías norteamericanas del infarto (2004) y fichas técnicas españolas de la nitroglicerina.