

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PACIENTES CON ENFERMEDAD CORONARIA



- **Incrementar el consumo de frutas y verduras** (≥ 200 g de cada grupo por día)
- **35 a 45 g de fibra por día**, de preferencia, como grano entero
- **Consumo moderado de nueces** (30 g por día, sin sal)



- **1-2 porciones** de pescado a la semana (una de ellas con pescado graso)
- Carne magra, productos lácteos bajos en grasa y aceite líquido vegetal **en cantidades limitadas**
- Grasas saturadas que cubran **<10% de la ingesta total de energía**. Es recomendable remplazarlas con grasas poliinsaturadas



- **La menor cantidad posible** de grasas trans (de preferencia no consumir alimentos procesados), de manera que cubran <1% de la ingesta total energética
- **$\leq 5-6$ g de sal por día**
- Si se consume alcohol, **limitar la ingesta** a ≤ 100 g/semana o <15 g/día
- Evitar el consumo de alimentos **altos en calorías** como los refrescos endulzados con azúcar

