



# Alimentación y enfermedades cardiovasculares

La  
Lonchera  
de Mi  
Hijo





Proveerle a los niños una alimentación sana, les ayuda a mantenerse saludables e incluso a prevenir la aparición de algunas enfermedades.



Es importante saber que siguiendo algunas pautas o modificando nuestros hábitos de alimentación, podemos tratar las enfermedades, trastornos o alteraciones.



Hasta un 70% de las enfermedades crónicas están relacionadas con la alimentación y el estilo de vida. Y allí incluimos las enfermedades cardiovasculares, que constituyen uno de los principales problemas de salud.

Estas son varias, podemos nombrar: Hipertensión arterial, hiperlipidemias, cardiopatía congénita, entre otras.

Como sabemos la niñez es el momento para enseñar e inculcar a los niños buenos hábitos alimentarios, que lo ayudaran a tener un estado de salud óptimo a lo largo de toda su vida.







Hay que tener en cuenta que es en esta etapa de la vida, donde ellos aprenderán e imitarán los buenos o malos ejemplos de estilo de vida y hábitos que observen en las personas que los rodean.

Debemos incluir una buena y adecuada alimentación, con prácticas de actividad física, desde temprana edad; y así evitar la aparición de sobrepeso, obesidad, diabetes, hiperlipidemias y muchas otras enfermedades, que lastimosamente no se dan solas, sino que son el comienzo para desencadenar enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

Aquí te dejo varias recomendaciones que ayudaran a prevenir la aparición de factores de riesgo y enfermedades cardiovasculares.



Las recomendaciones  
nutricionales son varias,  
tratare de mencionarte  
las mas importantes.



- ★ No debe omitir ningún macro ni micro nutriente en las comidas, ya que cada uno de ellos posee una función específica e importante para el correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- ★ Recuerde que comer balanceado y saludable, no significa comer caro. Sólo debe saber escoger mejor los alimentos.
- ★ Debe disminuirle el consumo de sal, reduciendo la sal añadida a las preparaciones y también aquellos alimentos ricos en este elemento.



★ **CONDIMENTO CON:** ajo, cebolla, pimentón, perejil, orégano, cebollín, ají dulce, y trate de no utilizar salsas y aderezos industrializados como salsas de tomate, picantes y mayonesas.

★ Aumentele el consumo de verduras, hortalizas y frutas.

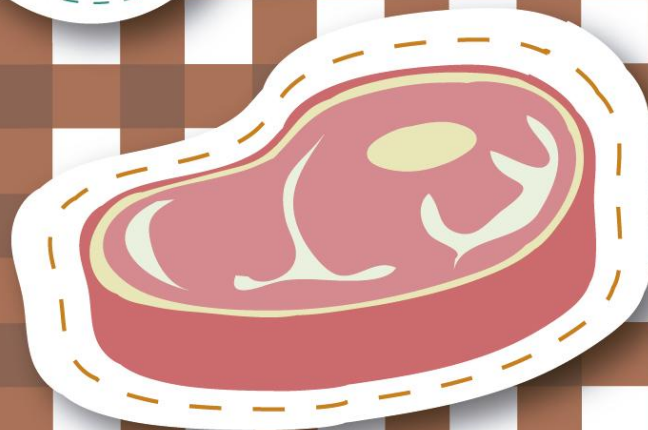
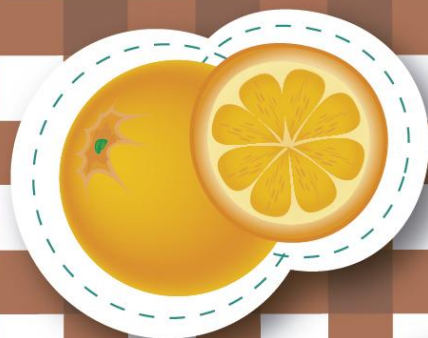
★ Dele una variedad de ensaladas, si son de vegetales trate de no usar aceite y si lo usa, prefiera el de oliva, canola o maíz. Si la ensalada es de frutas acompáñela con yogurt o jugo de frutas a cambio del azúcar.

★ Si el niño tiene sobrepeso u obesidad, debe bajar de peso.

★ Evite las frituras, y para las preparaciones escoja servir las a la plancha, hervidas, al horno o guisadas.

★ Escoja las carnes magras, es decir las que contengan menos grasa.

★ Suminístrele agua, preferiblemente de 6 a 8 vasos diarios.

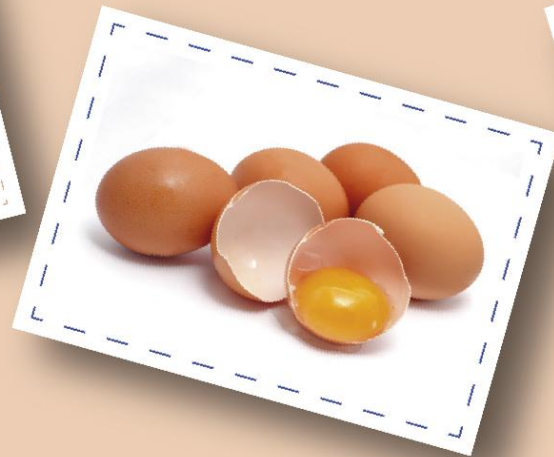


- ★ Utilice leche y lácteos descremados.
- ★ No se aconsejan las comidas precocinadas, ya que para incrementar el sabor con frecuencia se les añaden grasas.
- ★ Prefiera los quesos frescos a los madurados.
- ★ Evítele los embutidos y los enlatados.
- ★ Al momento de comer o utilizar frutas y vegetales trate de dárselos con la concha, ya que allí se encuentra gran parte de vitaminas minerales y la fibra.
- ★ Aumentele el consumo de pescados.
- ★ **EVÍTELE LAS GASEOSAS,** jugos comerciales, té y bebidas energizantes. Además de que contienen grandes cantidades de azúcar, su contenido de sal también es muy alto.





- ★ **LOS HUEVOS,** no es necesario prohibirlos, pero tampoco es bueno abusar. Hay pocas evidencias que demuestren que comer huevos sea malo para el corazón. Comer 1 o 2 huevos a la semana es compatible con una dieta sana.
- ★ Lo idóneo es acompañarlos con las hortalizas preferidas del niño y consumirlos junto con un cereal integral (como pan integral sin sal) o una legumbre. Las claras se pueden consumir sin ninguna restricción, se las puede agregar por ejemplo, a las sopas.
- ★ Aumentele el consumo de cereales integrales.
- ★ Prefiera darle pan integral a pan blanco normal.
- ★ Si le da hambre a deshoras tenga a la mano barritas de cereales, frutas o yogur para ofrecerle.

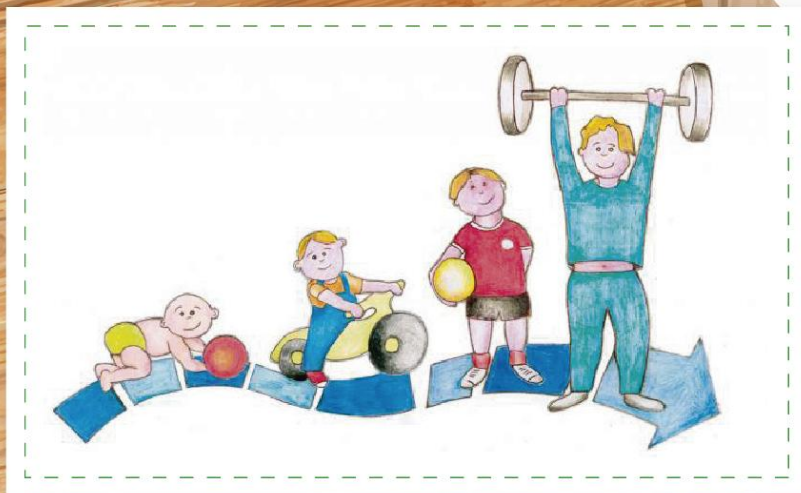




- ★ Disminuya la cantidad de azúcar y dulces que le ofrece.
- ★ Evítele las chucherías en general, los postres de panadería y toppings.
- ★ Cuando le toque comer en la calle evite los restaurantes de comida rápida y busque en donde se cocine más casero o donde pueda seleccionarle preparaciones más sanas.
- ★ Procure que realice 6 comidas diarias: 3 principales + 2 meriendas.
- ★ Al momento de comer que lo haga con tranquilidad y trate de que lo haga en el lugar más adecuado posible.
- ★ Aumentele el consumo de frutos secos.
- ★ Los frutos secos se encuentran entre los alimentos que cuentan con mayor evidencia científica en cuanto a su beneficio para la salud cardiovascular. El consumo regular de frutos secos no se asocia a un aumento de peso.







★ Que realice actividad física. Entre los beneficios encontramos que aumenta el gasto calórico, facilita la movilización de lípidos y su oxidación en los tejidos, disminuye la masa grasa y aumenta o conserva la masa muscular, requiere menor restricción calórica en la alimentación, disminuye los triglicéridos y el colesterol LDL (colesterol malo), aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno) y la sensibilidad a la insulina, y mejoran las cifras de tensión arterial.

Por todos estos motivos tomaremos como estrategia, incorporar un plan de actividad física de tipo aeróbica (caminata, trote, ciclismo, bicicleta estática, natación, danza aeróbica, subir escaleras).

Si la realiza de 4 a 5 veces por semana

20 a 30 min

Si la realiza de 2 a 3 veces por semana

45 a 60 min





Licenciada en Nutrición y Dietética

Liana Andrea Izarra Avendaño

M.S.D.S 3406

C.N.D.V 3566

[nutricion@sociedadanticancerosa.org](mailto:nutricion@sociedadanticancerosa.org)

