

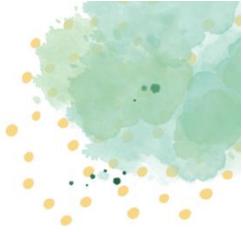


## EL METODO PLATO:

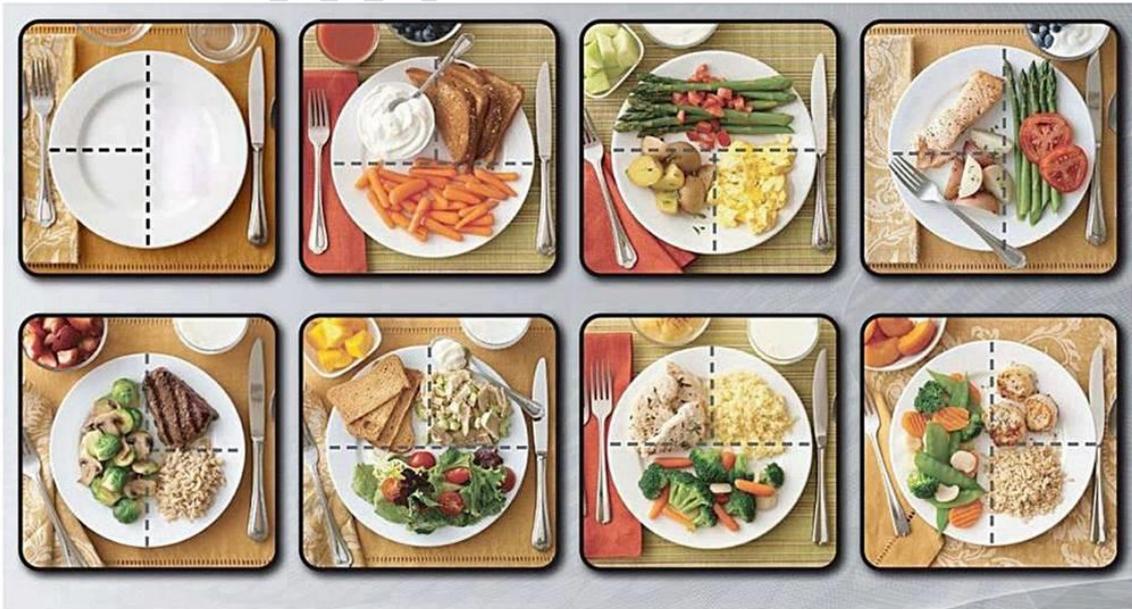
Consiste en dividir el plato en 4 partes iguales. De estas partes, utilizaremos 2 para verduras, 1 para hidratos de carbono y la última para proteína.



VERDURA	
Hoja Verde	Lechuga, endivia, espinacas, canónigos, escarola
Hortalizas	Apio, puerro, cebolla y cebolleta, ajo, zanahoria, tomate, pepino, pimiento, Berenjena, espárragos
Flores	Alcachofa, Col, coliflor, brócoli, alcaparras
Setas	Champiñones, boletus, níscolo, trompeta, rebozuelo,
HIDRATOS DE CARBONO	
Tubérculos	Patata, boniato, yuca
Cereales	Arroz, maíz, trigo, cuscús, centeno, avena, quinoa
Legumbres	Garbanzo, lentejas, judías blancas y pintas, guisantes
Derivados de harina	Pasta, pan, galletas sin azúcares añadidos
PROTEÍNAS	
Carne	Blanca (pollo, conejo, cerdo, pavo, etc.) o roja (ternera, buey, cordero...)
Pescado	Blanco (merluza, lenguado, dorada...) y azul (atún, salmón, sardinas...)
Huevo	De todas las formas que se te ocurra, excepto frito.



### Ejemplos de comidas usando EL MÉTODO PLATO



## ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas y verduras	Pescado rico en Omega 3	Granos	Frutos secos y semillas	Legumbres
				
Manzanas, peras, brócoli, zanahorias	Salmón, trucha y arenque	<u>Avena, quinoa, arroz integral</u>	Almendras, nueces, chía y semillas de girasol	Judías, lentejas y garbanzos

Lácteos bajos en grasa	Grasas saludables	Huevos	Cereales integrales	Agua
				
Leche desnatada, yogur bajo en grasa y queso cottage	Aceite de oliva, aguacate	FRITOS NO. 1 yema por cada 2 huevos.	Pan integral, arroz integral y pasta de trigo integral	2 Litros al día aproximadamente.



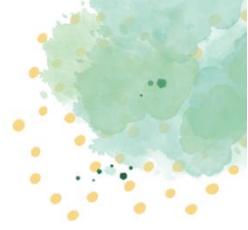
## PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES

Mantener una dieta saludable puede ser importante para ayudar a controlar esta condición.

Lista de **alimentos recomendados** para pacientes con fibrilación auricular:

1. **Frutas y verduras:** Son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales que promueven la salud cardiovascular. Ejemplos: manzanas, peras, bayas, espinacas, brócoli y zanahorias.
2. **Pescado rico en omega-3:** El pescado graso como el salmón, la trucha y el arenque son excelentes fuentes de ácidos grasos omega-3, que pueden ayudar a reducir la inflamación y mejorar la salud del corazón.
3. **Avena y otros granos enteros:** La avena y otros granos enteros como la quinua y el arroz integral son ricos en fibra soluble, que puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
4. **Frutos secos y semillas:** Almendras, nueces, chía, linaza y semillas de girasol son fuentes de grasas saludables, fibras y otros nutrientes beneficiosos para el corazón.
5. **Legumbres:** Las judías, las lentejas y los garbanzos son ricos en proteínas vegetales y fibra, lo que puede contribuir a una dieta equilibrada.
6. **Productos lácteos bajos en grasa:** Leche desnatada, yogur bajo en grasa y queso cottage pueden ser buenas opciones para obtener calcio y proteínas sin exceso de grasas saturadas.
7. **Aceite de oliva:** Este aceite saludable para el corazón es rico en ácidos grasos monoinsaturados y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Debe ser crudo y sin abusar.
8. **Aguacates:** Son una excelente fuente de grasas saludables y otros nutrientes beneficiosos para el corazón. No abusar ya que, pese a tratarse de grasas saludables, tiene un alto contenido de éstas.
9. **Huevos:** Son una buena fuente de proteínas y otros nutrientes esenciales. Limita la ingesta de yema si tienes preocupaciones sobre el colesterol. Por ejemplo, retira una yema de cada 2 huevos (50%).
10. **Cereales integrales:** Pan integral, arroz integral y pasta de trigo integral son opciones más saludables en comparación con sus contrapartes refinadas.
11. **Agua:** Mantenerse hidratado es esencial para la salud en general y puede ayudar a mantener la función cardíaca adecuada.





## ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Existen alimentos que pueden empeorar los síntomas de la fibrilación auricular o aumentar el riesgo de complicaciones. Aquí hay una lista de alimentos que conviene **evitar o limitar** para pacientes con fibrilación auricular:

1. **Cafeína:** El exceso de cafeína puede aumentar la frecuencia cardíaca y la irritabilidad en algunas personas, lo que podría empeorar los síntomas de la fibrilación auricular. Limita el consumo de café, té, bebidas energéticas y refrescos con cafeína.
2. **Alcohol:** El alcohol puede desencadenar episodios de fibrilación auricular y también interactuar con medicamentos utilizados para tratar la condición. Limita o evita el consumo de alcohol. La “copita de vino diaria” también es alcohol, y por tanto también hay que evitarla.
3. **Sal y alimentos ricos en sodio:** El exceso de sodio puede contribuir a la retención de líquidos y la presión arterial alta, lo que es perjudicial para personas con fibrilación auricular. Evita alimentos procesados, comidas rápidas y alimentos altos en sodio.
4. **Azúcares añadidos y carbohidratos refinados:** Los alimentos y bebidas ricos en azúcares añadidos y carbohidratos refinados pueden contribuir a alteraciones en los niveles de azúcar en sangre y a la inflamación, lo que no es favorable para la salud cardíaca. Aquí se incluyen los refrescos.
5. **Grasas saturadas y trans:** Evita o limita los alimentos ricos en grasas saturadas y grasas trans. Como carnes grasas, productos lácteos enteros, comida rápida y alimentos fritos.
6. **Alimentos ricos en colesterol:** Limita el consumo de alimentos ricos en colesterol, como la yema de huevo y los productos de origen animal con alto contenido de grasa.
7. **Alimentos procesados y ultraprocesados:** Estos alimentos a menudo contienen altas cantidades de sodio, grasas poco saludables, azúcares añadidos y aditivos que podrían empeorar los síntomas.
8. **Alimentos con alto contenido de potasio:** Si estás tomando medicamentos para controlar la frecuencia cardíaca, es posible que debas limitar los alimentos ricos en potasio, como plátanos, naranjas, espinacas y tomates. Consulta a tu médico o dietista sobre tus restricciones dietéticas específicas.
9. **Comidas abundantes:** Las comidas grandes y pesadas pueden ejercer presión sobre el sistema digestivo y el corazón, lo que podría desencadenar síntomas de fibrilación auricular.

