



Recomendaciones Nutricionales para Pacientes con Enfermedad Cardiovascular


Vigilado Supersalud

Clínica **Imbanaco**
Grupo  quirónsalud

Vocación
de Servicio

Recomendaciones

El área de Nutrición y Dietética de la Clínica Imbanaco Grupo Quirónsalud comparte las siguientes recomendaciones para apoyar el cuidado del corazón y promover hábitos de vida saludables:

- Realiza una alimentación fraccionada: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena.
- Ajuste la ingesta de alimentos para lograr obtener y mantener un peso saludable.
- Evita el consumo de sal y utiliza especias naturales para dar sabor a las preparaciones.
- Elija alimentos elaborados a base de cereales integrales: Reduce el consumo de productos refinados para ayudar al control de triglicéridos y colesterol.
- Evita embutidos, sopas instantáneas y salsas altas en sodio.
- Controla el consumo diario de líquidos según la recomendación médica.
- Utiliza moderadamente aceites saludables como oliva, canola, girasol, maíz o soya.
- Elije fuentes de proteínas saludables:
 - Reducir el consumo de carnes rojas (res y cerdo), incentivar la ingesta de fuentes vegetales (legumbres y frutos secos).
 - Consumir pescados azules (salmon, atun frescos).
 - Elija productos lácteos bajos en grasa como descremados, quesos frescos.
- Prepara los alimentos al horno, al vapor, asados o a la plancha; evita fritos.
- Saborice con condimentos como oregano, curcuma, pimienta, evite la sal.
- Realice actividad física de acuerdo a las indicaciones médicas.

Adoptar estos hábitos puede contribuir al control de los factores de riesgo cardiovascular y mejorar tu calidad de vida.



@clinicaimbanaco
www.imbanaco.com

Clínica Imbanaco

Grupo  quironsalud



México, Estados Unidos de América y Colombia en Salud



Acreditación para el Laboratorio Clínico y Laboratorio de Psicología Analítica



Acreditación para Laboratorio para el Laboratorio Europeo de Fisiología



ISO 15189:2013
Norma Internacional
Nacional ISO 15189
Septiembre 2013



Pruebas
Acreditación para
de la Calidad 2013

Ubica nuestros puntos de atención

- **Sede Principal:** Cra. 38 Bis No. 5B 2-04 • **Centro Médico Torre A:** Cra. 38A No. 5A-100
- **Centro Médico Torre B:** Cra. 38A No. 5A-109 • **Centro Médico Torre C:** Calle 5B5 No. 38A-64
- Centro Diagnóstico C.C. Pacific Center:** Calle 36 Norte No. 6A-65, piso 7 • **Rehabilitación Física Tequendama:** Calle 5B5 No. 38A-24 • **Centro Diagnóstico Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-15 • **Rehabilitación Física Ciudad Jardín:** Calle 15A No. 103-20 • **Punto Fijo de Donación de Sangre C.C. Unico Salomia:** Calle 52 No. 3-29, Local 409 • **Conmutadores:** (602) 385 1000 - (602) 382 1000 - (602) 518 6000 • Cali, Colombia