



INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención en Ayuda al
Diagnóstico y Tratamiento

Departamento de Investigación y Docencia en Atención al Tratamiento

SERVICIO DE NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PACIENTES CON

ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR





RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON ACV

CONTROL DE PESO

El sobrepeso puede provocar hipertensión arterial y arteriosclerosis. Intente mantener el peso cerca del peso ideal (IMC 22).



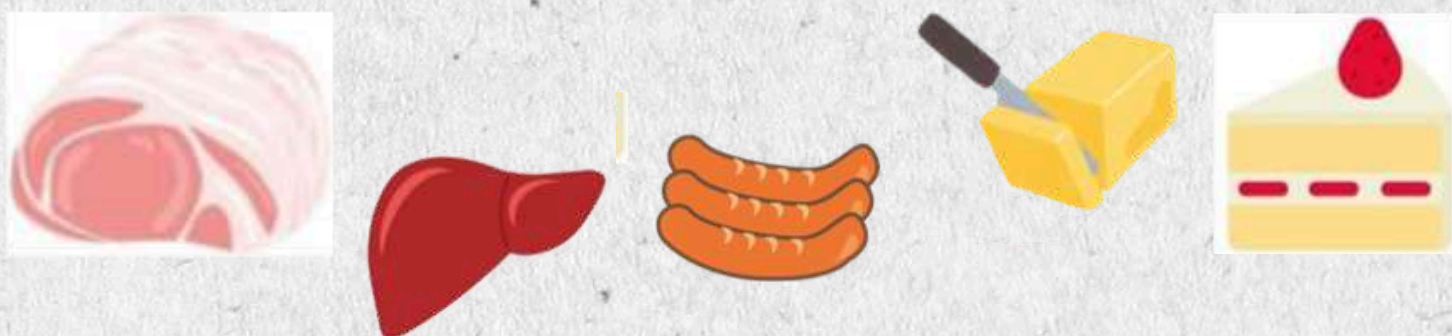
⚠ EVITE EL EXCESO DE SAL

Evite consumir alimentos altos en sal. Mantenga los alimentos ligeramente sazonados.



⚠ EVITE LOS ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL

Ejem: Carne grasa, vísceras (mondongo, hígado, corazón), productos procesados, mantequilla, pasteles, etc.





CONSUMA ALIMENTOS QUE REDUZCAN EL COLESTEROL

Ricos en ácidos grasos insaturados



DHA Y EPA



PESCADO AZUL

- Bonito
- Caballa
- Jurel, etc.,

OLEAGINOSOS

- Aceite de oliva
- Almendras
- Castañas
- Pecanas, etc.

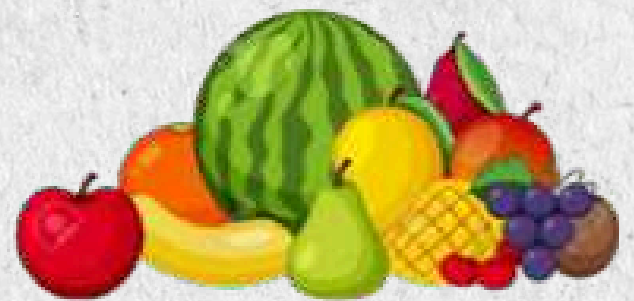
Ricos en fibra y vitaminas



verduras



frutos secos



frutas

* RECOMENDACIÓN *

**EVITAR EL CONSUMO
DE ALIMENTOS
ALTOS EN SAL**



*Se recomienda un consumo de sal de 5 g/día

