

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA HIPERTENSION

La hipertensión arterial (HTA) es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea. Ya que las cifras varían en múltiples circunstancias debe medirse en distintos momentos para confirmarlo. Aunque hay factores hereditarios, se puede prevenir o retrasar evitando el sobrepeso/obesidad, realizando ejercicio regularmente y con una dieta adecuada.

Por debajo de 120/80 mmHg se consideran valores normales óptimos, hasta 139/89 mmHg se considera prehipertensión y a partir de 140/90 mmHg HIPERTENSION.

¿POR QUE ES IMPORTANTE CONTROLARLA?

La HTA puede causar *daño en las arterias de todo el cuerpo* originando complicaciones cardiovasculares como trombosis y **hemorragia cerebral**, angina e **infarto cardiaco**, insuficiencia cardiaca, **insuficiencia renal** e incluso muerte súbita. Estas complicaciones se reducen con un adecuado **control de la tensión arterial, del tabaco, del colesterol y azúcar**. Las cifras idóneas a alcanzar serán determinadas por su médico.

Es fundamental dejar de fumar. No existe una "cantidad inofensiva de Cigarrillos" ni de otro tipo de tabaco. **Camine a diario**, empezando a un ritmo moderado e incrementándolo progresivamente según tolere, hasta una hora al día a ritmo "vivo". Otros tipos de ejercicio también son válidos, coméntelo con su médico.

Una **cantidad moderada de alcohol** puede ser beneficiosa: **1 copa de vino o cerveza con las comidas**. **Evite cantidades mayores y beber fuera de las comidas**, no es beneficioso para la salud e interfiere con la medicación para la Tensión arterial.

Evite las situaciones de **estrés** sostenido y aprenda a relajarse.

¿CUAL ES LA DIETA ADECUADA?

No emplee más de una **cucharadita** de café rasa al día. Evite los alimentos precocinados y salsas o condimentos envasados ya que *llevan sal añadida*. Consulte el contenido en sal de los envases:

SIN sal o sodio; lleva la mínima cantidad posible.

MUY BAJO en sal o sodio: aporta algo más del mínimo posible.

BAJO o REDUCIDO: lleva una cuarta parte menos de sal que el alimento normal.

Consuma alimentos bajos en sal: frutas, verduras y hortalizas son recomendables. Si hay que controlar el peso elija las de menos calorías (melón, sandía, fresa, manzana y pera, etc.) y hortalizas y verduras de hoja verde (lechuga, escarola, repollo, lombarda, brócoli, coliflor, acelga, puerro, esparrago; las espinacas son ricas en sal).

Una adecuada ingesta de calcio y vitamina D es beneficiosa en el paciente hipertenso. Es recomendable tomar 3 vasos de leche, 2-3 yogures al día o 60 gr de queso fresco (bajo en sal). Consuma preferentemente lácteos frescos **desnatados** y si es posible lácteos **enriquecidos en calcio y vitamina D**.

El consumo de **café** tiene un efecto limitado sobre la tensión y aporta antioxidantes y otras sustancias beneficiosas, por lo que puede consumirse **con moderación** (no más de 3 tazas al día). Conviene filtrar el café con un filtro convencional de papel.

El chocolate **negro** (más del 72% de cacao) en **pequeñas cantidades** (una onza) puede reducir levemente la tensión. **Cantidades mayores no suponen más beneficio** y SÍ un exceso de calorías.

Si tiene obesidad o sobrepeso pérdidas de peso moderadas ayudan a controlar la tensión. **Evite los alimentos grasos** y **cocine con poco aceite**, preferentemente **de oliva** virgen. Es recomendable el consumo de ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado azul. Las margarinas y leche enriquecidas tienen un contenido muy bajo en omega-3 por lo que no aportan ningún beneficio.

ALIMENTOS A EVITAR

Sal y alimentos ricos en sal; pescados y carnes saladas y curadas. Conservas en general.
Embutidos y charcutería en general. Quesos curados.
Encurtidos, las aceitunas especialmente. Frutos secos con sal.
Patatas fritas y aperitivos industriales *que no especifiquen contenido en sal*.
Legumbres, verduras y hortalizas precocinadas o en conserva.
Sopas y purés de sobre, pastillas de caldo.
Zumos de hortalizas envasados.
Bebidas refrescantes con cafeína. Alcoholes de alta graduación.
Pastelería y bollería industrial, también las margarinas, mantequilla, manteca, sebo y los alimentos elaborados con ellas.
Salsas comerciales y condimentos salados; ketchup, tomate frito, mostaza, mayonesa y aliños para ensaladas.

ALIMENTOS RECOMENDABLES

Frutas, verduras, hortalizas y legumbres frescas, cocinadas en casa.
Pescado fresco. Aves y carnes magras poca grasa.
Huevos, un máximo de 5 por semana. Preferiblemente menos.
Lácteos desnatados, queso fresco, requesón, yogur desnatado y cuajada.
Pan y biscotes sin sal. Pastas alimenticias y cereales, preferiblemente integrales.
Frutos secos sin sal o bajos en sal: castañas, avellanas, nueces, chufas, garbanzos tostados.
Aceite de oliva (virgen/virgen extra). Mayonesa y tomate frito caseros.
Especias; albahaca, pimienta, pimentón, canela, mostaza sin sal, ajo, hierbas aromáticas.