



Mariza Alejandra Cancino Morales

6to cuatrimestre
Nutrición

Mapa conceptual
Lic. Daniela Guillen

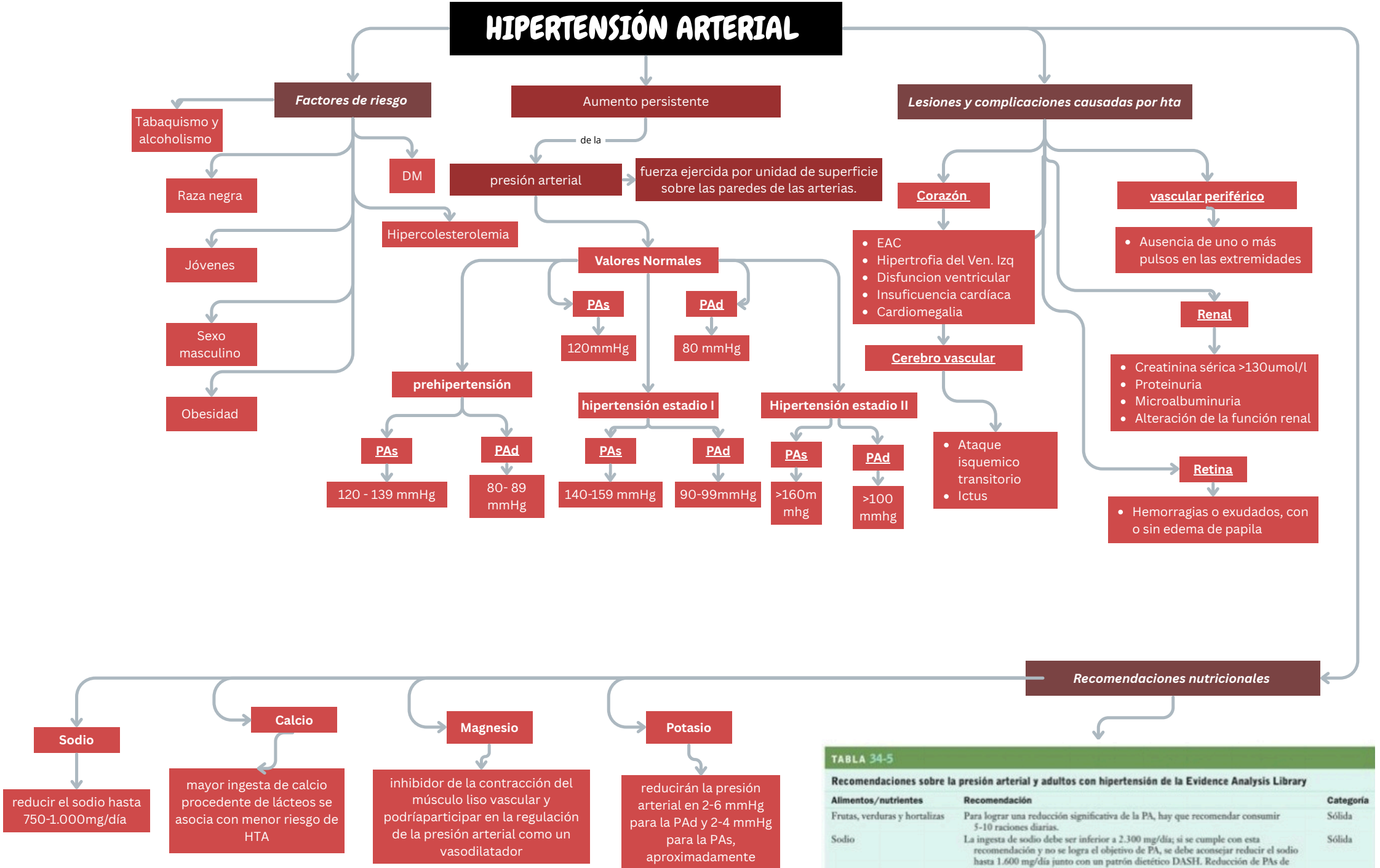


TABLA 34-5		
Recomendaciones sobre la presión arterial y adultos con hipertensión de la Evidence Analysis Library		
Alimentos/nutrientes	Recomendación	Categoría
Frutas, verduras y hortalizas	Para lograr una reducción significativa de la PA, hay que recomendar consumir 5-10 raciones diarias.	Sólida
Sodio	La ingesta de sodio debe ser inferior a 2.300 mg/día; si se cumple con esta recomendación y no se logra el objetivo de PA, se debe aconsejar reducir el sodio hasta 1.600 mg/día junto con un patrón dietético DASH. Reducción de PAs de aproximadamente 2-8 mmHg.	Sólida
Dieta DASH	Las personas deberían adoptar el patrón dietético DASH, que es rico en frutas, hortalizas, verduras, lácteos con poca grasa, y frutos secos; pobre en sodio, grasas totales y grasas saturadas; y con las calorías apropiadas para el control de peso. Reducción de PAs de 8-14 mmHg, aproximadamente.	Consenso
Actividad física	Hay que aconsejar a las personas que realicen actividad física aeróbica al menos 30 min/día casi todos los días, porque reduce la PAs. Reducción de PAs de 4-9 mmHg, aproximadamente.	Consenso
Control del peso	Se debe lograr y mantener un peso corporal óptimo (IMC 18,5-24,9) para reducir la PA. Reducción de PAs de 5-20 mmHg/10 kg, aproximadamente.	Consenso
Alcohol	Para aquellas personas que pueden consumir alcohol sin problemas, la ingesta debe limitarse a dos bebidas (700 ml de cerveza, 300 ml de vino, o 90 ml de licor de 40°) al día como máximo en los hombres, y la mitad en las mujeres. Reducción de PAs de 2-4 mmHg, aproximadamente.	Consenso
Calcio	No está claro el efecto de aumentar la ingesta de calcio sobre la reducción de la presión arterial; algunas investigaciones indican un pequeño beneficio.	Aceptable
Magnesio	Se desconoce si el aumento de la ingesta de magnesio reduce la presión arterial, aunque algunas investigaciones indican un pequeño beneficio.	Aceptable
Ácidos grasos ω-3	Los estudios que han investigado acerca de un mayor consumo de ácidos grasos ω-3 no han demostrado efectos beneficiosos sobre la PA.	Aceptable
Potasio	Los estudios apoyan una relación discreta entre mayor ingesta de potasio y menor cociente sodio/potasio, con reducción de la presión arterial.	Aceptable

DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension; IMC, índice de masa corporal; PA, presión arterial; PAs, presión arterial sistólica.

Las recomendaciones mostradas corresponden a las valoradas por la American Dietetic Association como sólidas, aceptables y de consenso; las recomendaciones de categorías menos convincentes pueden consultarse en la American Dietetic Association Evidence Analysis Library for Hypertension (2009) <http://www.adaevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=3239>.