

## Presión arterial alta

### CONCEPTOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Se denomina hipertensión o presión arterial alta, a una elevación sostenida de los niveles de la presión sanguínea por encima de valores considerados normales (presión sistólica más de 160 mmHg, presión diastólica más de 90 mmHg).



#### CAUSAS:

- La herencia.
- Los varones tienen mayor riesgo que las mujeres hasta la edad de 55 años.
- La edad: la tensión arterial tiende a elevarse con la edad.
- Consumo excesivo de sodio ( sal y preservantes de muchos alimentos procesados)
- Comportamientos cotidianos que no generan bienestar: sedentarismo, alimentación no conciente, inadecuada gestión del estrés, consumo excesivo de alcohol, entre otros.

## RECOMENDACION NUTRICIONAL

- Prescindir de la sal de la mesa.
- Controlar la cantidad de sal al preparar los alimentos.



- Escoger las carnes más magras y quitar la grasa visible.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y trans
- Aumentar el consumo semanal de pescado.

- Consumir mínimo 5 frutas y vegetales al día, le brindará el potasio necesario para controlar la presión arterial.



- Es importante tomar cantidades adecuadas de calcio, que se encuentra en la leche, yogurt, queso blanco y vegetal verde oscuro



- Si se come fuera de casa:

Elegir del menú ensaladas, aves o pescados a la parrilla en lugar de fritos.

Para evitar la adición excesiva de salsas se puede pedir que éstas se sirvan a parte, y uno mismo adicionarla, con moderación.

- El mejor método de preparar los alimentos es el cocinado sin sal añadida o agregarla en poca cantidad al final de la cocción. Recuerde que durante el día la recomendación máxima de sal es de 1 cucharadita para todas sus preparaciones
- Evitar las excesivamente grasas como frituras como empanadas y alimentos empanizados, repostería.
- Preferir las carnes y pescados a la plancha, parrilla, asados (horno), al vapor. Es preferible la cocción al vapor que el hervido, ya que los alimentos conservan su sabor natural y no se hace necesario sazonar con sal.



- Evitar el uso de consomés, sopas de paquete, cubitos, sazonadores, enlatados, embutidos, quesos procesados y conservas, debido a su alto contenido de sodio.
- Compare la información nutricional de las etiquetas y elija el que tenga menor cantidad de sodio. Tome en cuenta que la cantidad de sodio máxima recomendada durante el día es de 2300 mg. Revise el porcentaje de valor dietético diario (VD) de los alimentos si es un 5% o menos del VD de sodio (115 mg mg o menos) por ración se considera bajo, y un 20% o más del VD de sodio (460 mg o más) por ración se considera alto.



## Es importante recordar:

- El exceso de alcohol aumenta la presión arterial.
- Disminuir la grasa de corporal principalmente en la zona abdominal.
- Es necesario suprimir el tabaco por ser un factor de riesgo añadido ante enfermedades cardiovasculares.
- Practicar ejercicio físico moderado de forma regular ayuda a mejorar el control de la presión arterial.
- El estrés mantenido produce elevaciones de la presión arterial, por tanto es necesario aprender a relajarse y buscar alternativas para la adecuada gestión del estrés.



## Referencias:

<https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/el-sodio-en-su-dieta-use-la-etiqueta-de-informacion-nutricional-y-reduzca-su-consumo>