



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

INTRODUCCIÓN

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica muy frecuente en la población. Se caracteriza por la presencia de cifras de presión arterial elevadas cuando una persona está en reposo. Además la HTA es junto con la diabetes, el tabaquismo, el colesterol elevado, la obesidad y el sedentarismo, un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, ictus cerebrales, etc.). Para el control de la HTA, además del tratamiento farmacológico, es fundamental adquirir hábitos de vida saludables. Realizar una alimentación saludable y ejercicio físico regularmente, junto al control del peso y de la ingesta de sal y alcohol es la base del tratamiento de la HTA.

OBJETIVOS

1. Modificar hábitos alimentarios y de estilo de vida incorrectos y conseguir ó mantener un peso adecuado.
2. Mejorar el control de las cifras de presión arterial.
3. Reducir el riesgo de desarrollar complicaciones cardiovasculares, incorporando hábitos de vida saludables y controlar otros factores de riesgo frecuentemente asociados, como el sobrepeso o la hipercolesterolemia.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga una alimentación saludable y equilibrada. (Vea la tabla de frecuencia de alimentos por grupos).
- Realice 5 comidas al día.
- Evite el exceso de peso. Si necesita perder peso acuda al especialista para que le asesore de manera más específica.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas (whisky, brandy, ginebra, licores,...). Consulte con su médico si puede tomar con moderación otro tipo de bebidas con alcohol de baja graduación como vino, cerveza ó sidra.
- Si fuma, es recomendable suprimir el hábito tabáquico.
- Evite el consumo excesivo de bebidas estimulantes o con cafeína (café, refresco de cola).
- Aprenda a relajarse y a llevar un ritmo de vida tranquilo. El estrés mantenido produce elevaciones de tensión arterial.
- Aumente su actividad física. Diariamente camine en sus desplazamientos, suba escaleras, etc. Además, si le es posible, realice ejercicio físico 30-45 min. 3 días/semana de forma regular y a ser posible controlando su frecuencia cardíaca (montar en bicicleta, natación, clases de gimnasia colectivas, etc.).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Consuma 5 raciones entre fruta y verdura al día.
- Elija cereales ricos en fibra (integrales), legumbres y lácteos bajos en grasas (desnatados).
- Disminuya el consumo de alimentos precocinados y comida rápida, suelen contener importantes cantidades de sal.
- La principal fuente de sodio en la dieta, es la sal de mesa que se añade al cocinar y aliñar, y en menor medida la que contienen los alimentos. Reduzca el consumo de sal para condimentar sus alimentos.
- Si su restricción de sodio es muy leve y le permiten manejar una determinada cantidad de sal de mesa, agréguela siempre en el plato recién servido (no en la cocción).
- Si debe realizar una dieta baja en sodio (hiposódica) moderada, evite añadir sal a las comidas y no consuma alimentos con alto contenido de sodio (tabla 2) y los precocinados si desconoce su composición.
- Si debe realizar una dieta hiposódica severa: Deberá evitar todos los alimentos con alto contenido y restringir los de moderado contenido en sodio (tabla 2).
- Puede potenciar el sabor de los alimentos sin recurrir a la sal de mesa, mediante las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Cocine los alimentos con técnicas culinarias sencillas como la cocción al vapor o el papillote, que conservan mejor el sabor de los alimentos.
 - ✓ Utilice aceites de sabor potente como el aceite de oliva virgen, aunque siempre en cantidades moderadas.
 - ✓ Utilice condimentos dependiendo del tipo de alimento y de la técnica de cocinado.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

TABLA 1: CONDIMENTOS NATURALES PARA REALZAR EL SABOR

ESPECIAS	
AZAFRAN	Arroz, paella, alimentos exóticos.
CANELA	Entremeses, cremas, compotas, repostería.
CLAVO	Cocido, caldo de pescado.
CURRY	Salsas para pescados, pollo, carnes, otras salsas.
GUINDILLA	Ensaladas, carnes, salsas.
JENGIBRE	Ensaladas, salsas, mermeladas.
NUEZ MOSCADA	Carnes, salsa, verduras, algunos dulces.
PIMIENTA	Sazona todos los platos, desde entremeses hasta quesos.
HIERBAS AROMÁTICAS Y FINAS HIERBAS	
AJEDREA	Ensaladas, adobos, infusiones, salsas, verduras, carnes de cerdo.
ALBAHACA	Ensaladas, salsas, especialidades regionales.
ANÍS ESTRELLADO	Infusiones, licores.
ANÍS VERDE	Infusiones, sopas, licores.
CILANTRO	Caza, carnes, especialidades regionales.
ENELDO	Adobos, salsas, pasteles, licores.
ESTRAGÓN	Ensaladas, vinagretas, salsas, pescados.
HINOJO	Pescados, carnes, verduras.
LAUREL	Salsas, caldos de pescado.
MEJORANA	Carnes picadas, pizzas, platos a base de tomate.
MENTA	Salsas, vinagretas, cordero, infusiones.
ORÉGANO	Ensaladas, quesos, pizza, pasta, tomate, salsas.
PEREJIL	Guarnición, salsas, ensaladas, sopas, adobos, caldos de pescado.
PERIFOLLO	Ensaladas, vinagretas, salsas, sopas.
ROMERO	Pescado, caza, carnes, infusiones.
SALVIA	Cordero, cerdo.
SERPOL	Encebollados, conejo, caldo de pescado.
TOMILLO	Caldo de pescado, platos regionales.
VAINILLA	Repostería, platos exóticos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

TABLA 2: CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN SODIO

Con ALTO contenido de sodio (200-8000 mg)	Con MODERADO contenido de sodio (50-100 mg)	Con BAJO contenido de sodio (5-30 mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Sal fina/gruesa - Sales dietéticas: de cebolla, de ajo, de apio. - Alimentos en salmuera (aceitunas, cebolla...) - Alimentos en conserva (enlatados) - Alimentos congelados - Embutidos y quesos - Pescados secos salados o ahumados (salmón, bacalao, anchoas) - Carnes saladas y ahumadas (beicon, tocino) - Precocinados (pizzas, lasaña, etc.) - Caldos y sopas concentradas ó en polvo - Edulcorantes: sacarina o ciclamato sódico - Aperitivos: patatas fritas, frutos secos con sal, gusanitos,... - Mantequilla y margarina - Pan - Galletas, cereales de desayuno y bollería - Salsas: mostaza, de soja, mayonesa y Ketchup - Algunas aguas minerales - Cacao en polvo - Fuentes ocultas: fosfato disódico, glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, benzoato de sodio, alginato de sodio, propionato de sodio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche y yogur - Huevo - Queso blanco desnatado (leer etiquetas) - Carnes - Mantequilla y margarinas sin sal - Algunos vegetales: acelga, achicoria, apio, escarola, remolacha - Cuajada - Natillas - Flanes 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereales y harinas - Legumbres - Frutas frescas - Vegetales frescos - Azúcar - Panes sin sal - Frutos secos sin sal añadida - Dulces y mermeladas - Nata común

OTRAS FUENTES DE SODIO

- ✓ Recuerde que algunos fármacos contienen cantidades elevadas de sodio, como algunos laxantes, la aspirina y algunos antibióticos como la penicilina. Consulte con su médico.
- ✓ El agua del grifo puede llegar a contener cantidades importantes de sodio. En las dietas con restricción importante de sodio puede ser necesario recurrir a aguas embotelladas con bajo contenido en sodio.
- ✓ Los conservantes presentes en algunas salsas elaboradas y margarinas (benzoato sódico) y los saborizantes presentes en gelatinas, golosinas, bebidas,... (citrato sódico) son fuentes de sodio, por lo que es importante leer el etiquetado nutricional y ver su composición.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“para el paciente con hipertensión arterial”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		2-3	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas/ un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
PASTA, ARROZ, MAIZ	SEMANAL(raciones/ semana)	3-4	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral)	1 plato hondo raso 1 patata grande/ 2 pequeñas
PATATAS			150-200 g de patatas	
LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...