

Alimentación sana para reducir la hipertensión

Healthy eating to lower high blood pressure

Tener hipertensión significa que la sangre empuja con demasiada fuerza contra las paredes arteriales. Esto puede dañar las arterias con el tiempo y aumentar el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Otro término para la hipertensión es la presión arterial alta.

¿Qué cambios en la dieta pueden ayudar a reducir la presión arterial?

Una alimentación sana puede ayudarle a reducir la presión arterial y mejorar su salud en general. Estos son los cambios dietéticos más importantes que puede hacer

Limite el consumo de sodio

La mayoría de los adultos necesita solo 1500 mg de sodio al día, pero muchos consumen bastante más. Intente reducir su consumo de sodio a 2000 mg o menos al día.

Aunque muchos alimentos contienen sodio, la mayor parte del sodio que consumimos viene de los alimentos procesados. Las principales fuentes de sodio en la dieta canadiense media incluyen:

- Panes, galletas saladas, muffins, galletas, postres, barritas de cereales
- Pizza, lasaña, ensaladas preparadas, aperitivos y entrantes congelados
- Fiambres, salchichas, conservas de carne, alitas de pollo, hamburguesas, albóndigas
- Queso, sopas, salsas y condimentos

Para reducir la cantidad de sodio que toma:

- Prepare frecuentemente sus propias comidas, utilizando ingredientes que contengan poco sodio añadido o ninguno

- Utilice la tabla de información nutricional para elegir productos con menos sodio. El valor porcentual diario (%VD) le indica si el alimento tiene poco o mucho sodio. 5% VD o menos es "poco" y 15% VD o más es "mucho"
- Dé sabor a sus alimentos con hierbas aromáticas y especias frescas o secas, vinagre, limón, lima, jengibre, ajo y cebolla
- Elija alimentos más sanos cuando coma fuera. A menudo, la comida de restaurantes tiene alto contenido de sodio. Si está disponible, compruebe la información nutricional y elija alimentos que tengan menos sodio
- Use menos sal en la mesa. Todos los tipos de sal (sal kosher, sal marina, fleur de sel, sal ahumada y la sal del Himalaya) tienen un alto contenido en sodio

Aumente el consumo de potasio

Si bien la mayoría de los canadienses consume demasiado sodio, muchos no toman suficiente potasio. Entre los alimentos ricos en potasio se encuentran las verduras y frutas, la leche, el yogur, los frijoles, los guisantes, las lentejas, los frutos secos y las semillas.

Para incrementar la cantidad de potasio que consume:

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras variadas. Los alimentos que contienen más potasio son las batatas (camotes), las acelgas, las espinacas, los aguacates, los plátanos, los melocotones, las naranjas y el kiwi
- Beba leche baja en grasa o bebida de soja

- Añada frijoles, guisantes o lentejas a sopas, ensaladas, guisos y estofados
- Añada semillas de calabaza o corazones de cáñamo al yogur o a los copos de avena

Si padece una enfermedad renal o toma medicamentos para bajar la presión arterial, es posible que deba limitar la cantidad de potasio que toma. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de hacer cambios en su alimentación.

Siga la dieta DASH

DASH significa Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Este tipo de patrón alimentario:

- Es rico en verduras, frutas y cereales integrales
- Incluye productos lácteos bajos en grasa, pescado, aves de corral, frutos secos, semillas, frijoles, guisantes y lentejas
- Es bajo en carne roja y azúcares añadidos

La dieta DASH es baja en grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio. Es rica en potasio, calcio, magnesio y fibra.

Para obtener más información, incluyendo planes de alimentación detallados, consulte Your Guide to Lowering Blood Pressure with DASH (Su guía para reducir la presión arterial con DASH) www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf.

Limite o evite el alcohol

Tomar demasiado alcohol puede elevar su presión arterial. Según la Guía canadiense sobre el alcohol y la salud (Canada's Guidance on Alcohol and Health), ninguna cantidad o tipo de

alcohol es bueno para la salud. El alcohol aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y varios tipos de cáncer. Si toma alcohol, considere limitarlo a 1 o 2 bebidas a la semana como opción de menor riesgo. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria para obtener más información.

¿Qué más se puede hacer para reducir la presión arterial?

Si tiene sobrepeso, perder incluso pequeñas cantidades puede ayudar a reducir su presión arterial. Para algunas personas, cambiar la forma de comer puede suponer una pequeña pérdida de peso o ayudar a prevenir o reducir el aumento de peso. Llame al **8-1-1** para hablar con un especialista en dietética sobre sus objetivos de alimentación sana.

El peso no es solo el resultado de lo que uno come o de lo activo que es. Muchos factores, como la genética, los medicamentos, el estrés y la calidad del sueño, también influyen en el peso. Acuda a su proveedor de asistencia sanitaria para obtener más información. Su proveedor de asistencia sanitaria puede comentarle las opciones de tratamiento y juntos pueden decidir cuál es la mejor manera de mejorar su salud en general.

Para más información

Guía de alimentación saludable para una dieta más baja en sodio (Healthy Eating Guidelines for Lower Sodium Eating): www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/food-and-nutrition/sodium/healthy-eating-guidelines-lower-sodium.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.