



Presión arterial alta y su dieta

Una dieta sana puede reducir su riesgo de desarrollar presión arterial alta o ayudarle a bajar una presión arterial elevada.

La dieta DASH

Los investigadores hicieron estudios de la Dieta DASH (Métodos Dietéticos para Detener la Hipertensión) y la presión arterial. Estos estudios ayudaron a desarrollar la Dieta DASH — un plan simple que puede ayudarle a prevenir y tratar la presión arterial alta. El plan de comida DASH es rico en frutas frescas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa. Es bajo en grasas saturadas, grasa total y colesterol. Incluye granos integrales, aves, pescado y nueces y cantidades reducidas de grasas, carne roja, dulces y bebidas azucaradas. Es alto en potasio, calcio, magnesio, proteína y fibra. Comer alimentos bajos en sal ayuda a reducir la presión arterial.

Use más especias y menos sal

La mayoría de los americanos usa más sal de lo necesario. Algunas personas, tal como afroamericanos y adultos mayores, son muy sensibles a la sal y deben ser cuidadosos con cuánto comen.

La mayoría de los americanos deben tener no más de 2.4 gramos (2,400 miligramos) de sodio al día. Eso es como 6 gramos (cerca de 1 cucharadita) de sal de mesa. Si tiene presión alta de la sangre, su doctor podría recomendar una cantidad menor de sal al día.



Presión arterial alta y su dieta



Eat Well Live Well for Healthy Blood Pressure es una coalición de más de 50 organizaciones, encabezadas por la Rochester Business Alliance y la Rochester Finger Lakes Health Systems Agency, cuyo objetivo es mejorar la salud de la región de Rochester reduciendo el impacto serio de la presión arterial alta en nuestra comunidad. Para información adicional visite www.iHeartEatWellLiveWell.org.



Aquí le damos maneras simples para reducir su consumo de sal:

- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados “sin sal añadida”.
- Use aves, pescado y carne magra frescos, en vez de los tipos enlatados o procesados.
- Use hierbas, especias y mezclas de condimentos sin sal para cocinar y a la mesa.
- Cocine arroz, fideos y cereales calientes sin sal. Reduzca los arroces, fideos y mezclas de cereales instantáneos o con sabor, que usualmente tienen mucha sal. Escoja alimentos de “conveniencia” bajos en sodio. Reduzca las comidas congeladas, pizza, mezclas empacadas, sopas o caldos enlatados y aderezos de ensaladas que a menudo contienen mucha sal.
- Enjuague los alimentos enlatados, tal como atún, para remover la sal.
- Cuando estén disponibles, compre alimentos bajos – o reducidos – en sodio o a los que no se ha añadido sal.
- Escoja cereales para el desayuno listos para comer que son bajos en sodio.

¡Condimente!

Hierbas, especias, ajo y cebollas pueden añadir sabor a sus comidas favoritas sin añadir sal:



<i>Hierbas</i>	<i>Use con</i>
Albahaca	Sopas, ensaladas, vegetales, pescado, carnes
Canela	Ensaladas, vegetales, panes, aperitivos
Chile en polvo	Sopas, ensaladas, vegetales, pescado
Clavos	Sopas, ensaladas, vegetales
Eneldo y Semillas de eneldo	Pescado, sopas, ensaladas, vegetales
Jengibre	Sopas, ensaladas, vegetales, pescado
Mejorana	Sopas, ensaladas, vegetales, carnes, pescado, pollo
Nuez moscada	Vegetales, carnes, aperitivos
Orégano	Sopas, ensaladas, vegetales, carnes, aperitivos
Perejil	Ensaladas, vegetales, pescado, carnes
Romero	Ensaladas, vegetales, pescado, carnes
Salvia	Sopas, ensaladas, vegetales, carnes, pollo
Tomillo	Ensaladas, vegetales, pescado, pollo



¡Haga que la Dieta DASH trabaje para usted!

Es difícil hacer cambios en su dieta, especialmente si son muchos y muy rápidos. Los hábitos saludables perdurarán si usted hace cambios pequeños que de modo real pueda mantener. Éstos son algunos consejos:

- Cambie gradualmente. Si usted come sólo uno o dos vegetales al día, añada una porción más al almuerzo y otra a la cena.
- Si no come fruta o sólo toma jugo, añada una porción de fruta como aperitivo.
- Use sólo la mitad de la mantequilla que usa ahora.
- Trate condimentos bajos o sin grasa, tal como aderezos de ensalada bajos en grasa.
- Tome leche baja (1%) o sin grasa con el almuerzo o cena en vez refrescos, alcohol o té endulzado.
- Trate la carne como una parte de toda la comida, no el enfoque.
- Limite la carne a 6 onzas al día (2 porciones), menos de lo que la gente come. Tres a 4 onzas es el tamaño de un juego de barajas.
- Si come porciones grandes de carne, reduzca por la mitad o un tercio en cada comida.
- Incluya 1 ó más comidas sin carne a la semana. Sustituya vegetales, arroz, fideos, frijoles para una comida que satisfaga. Use pan y cereal de grano integral cuando sea posible.
- Use frutas o alimentos bajos en grasa como postre o aperitivo.