

Hipertensión arterial

¿Qué es? ¿Cómo me cuido?

¿Cómo hago para comer con poca sal?



✓ ¿Qué es?

La hipertensión es un aumento de la presión de la sangre en las arterias de forma crónica. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Por ello es considerada uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y además produce daños en los órganos del cuerpo.

La mayoría de las veces la hipertensión no avisa, no produce dolor ni síntomas visibles.

✓ ¿Cómo me cuido?

Los hábitos saludables son el primer paso en la prevención y el control de la hipertensión arterial.

- Mantené una alimentación saludable.
- Reducí el consumo de sal.
- Mantené un peso saludable.
- Realizá actividad física de manera regular.
- Limitá el consumo de alcohol.
- Fumar de vez en cuando también te perjudica. ¡No fumes!

✓ Mantené una alimentación saludable.

Incluí:

- **5 porciones entre frutas y verduras por día.**
- **Leches, yogures y quesos descremados.**
- Cereales integrales: panes, galletitas, arroz, harinas, cereales para el desayuno.
- Pescado, pollo sin piel y moderá el consumo de carnes rojas.
- Frutas secas (nueces, almendras, castañas, etc.) y semillas (sésamo, girasol, lino).

Mantené una hidratación saludable!

- Bebé aproximadamente 2 litros de agua segura por día.

Tienen calcio, magnesio y potasio que ayudan a regular la tensión arterial





El sodio se encuentra en forma natural en la mayoría de los alimentos. La cantidad que contienen es suficiente para el bienestar de tu cuerpo.

¿Cómo hago para comer con poca sal?

- Preferí los alimentos frescos.
- Cociná sin sal.
- Evitá llevar el salero a la mesa.
- Enjuagá los alimentos enlatados para retirar parte de la sal que contienen.
- Hay métodos de cocción como al vapor, el horno, la plancha y la parrilla que realzan y conservan más el sabor de los alimentos. Utilizá la técnica de sellado para las carnes.
- Leé los envases de los alimentos y preferí los que dicen:

Bajo en sodio.

Muy bajo en sodio.

No contiene o exento de sodio.

Sin agregado de sal.

Reducido o light o liviano en sodio.

¡Elegí aquellos alimentos que aporten menos sodio! Es decir, menos del 5% del VD (Valor Diario) por porción.

✓ Evitá o disminuí el consumo de:

- Bebidas con cafeína (café, gaseosas, cola).
- Sal de mesa.
- Alimentos procesados, enlatados y encurtidos.
- Congelados (excepto las verduras).
- Puré, sopas y caldos instantáneos.
- Comidas preelaboradas y listas para consumir (pizza, arroz y pastas con salsas, etc.).
- Productos de copetín, fiambres y embutidos.
- Aderezos (mayonesa, mostaza, ketchup, salsa de soja).
- Quesos.
- Manteca y margarina.
- Panes, galletitas y productos de panadería (tortas, facturas, budines, etc.).
- Edulcorantes (sacarina sódica, ciclamato sódico).
- Pseudosales: de ajo, de cebolla, etc.

Algunas sugerencias para condimentar tus comidas

Para las carnes:

Vaca: laurel, nuez moscada, cebolla, pimienta, salvia, tomillo, estragón.

Cerdo: cebolla, salvia, pimienta, orégano.

Pollo: jengibre, orégano, pimentón, romero, salvia, estragón, tomillo.

Pescado: eneldo, mostaza en polvo, jugo de limón, pimentón, pimienta, perejil.

Para las verduras y legumbres:

Zanahorias: clavo de olor, nuez moscada, romero, salvia.

Chauchas y arvejas frescas: eneldo, curry en polvo, jugo de limón, orégano, estragón, tomillo.

Hojas verdes (lechuga, rúcula, espinaca): cebolla, ají, morrón, pimienta.

Papas: eneldo, ajo, cebolla, pimentón, perejil, salvia, romero.

Zapallo: jengibre, nuez moscada, cebolla.

Tomates: albahaca, laurel, eneldo, cebolla, orégano, perejil, pimienta.

Legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, etc.): jengibre, cebolla, perejil, salvia, laurel.

Las papilas gustativas tienen un umbral determinado para la percepción del gusto salado. En la medida que se disminuye la ingesta de sal, disminuye también la cantidad necesaria para llegar al umbral de detección.

¡Descubrí el sabor de los alimentos!