

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
PUEDE **EVITAR**
CIERTAS TENSIONES

**CONSEJOS PARA COMBATIR
LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**



Fundación
MAPFRE

SIGUE ESTOS CONSEJOS SIN PRESIÓN ALGUNA

- La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad que se caracteriza por el aumento de la presión arterial de forma crónica. Se trata de uno de los factores de riesgo cardiovascular más importantes, y está especialmente relacionada con el riesgo de ictus.
- Tanto el riesgo de enfermedad como los valores de tensión arterial se pueden controlar mediante un seguimiento médico adecuado, una alimentación saludable (proporcionada por un dietista-nutricionista) y un estilo de vida activo.
- Nuestro objetivo es facilitarte algunas recomendaciones sobre hábitos de vida saludable, y ayudarte a controlar los valores de presión arterial para reducir el riesgo cardiovascular asociado.



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- × Sigue una dieta mediterránea abundante en frutas y verduras, legumbres, frutos secos sin sal, cereales y aceite de oliva.
- × Modera el consumo de alimentos de origen animal, y elige pescados y huevos antes que carne. En este caso, opta por las aves (pollo o pavo sin piel), el conejo y las partes magras de otras carnes.
- × Evita los alimentos ultraprocesados como embutidos y fiambres, bollería, galletas, comida rápida, refrescos, etc. Lee las etiquetas y elige los que tengan menos grasas saturadas, sal y azúcares.

- ✗ Limita el consumo de sal a no más de 5 g al día (equivalente a una cucharadita de café), contando la que añades a tus platos y la que contienen los alimentos.
- ✗ Raciona el consumo de café y otras bebidas con cafeína a 2-3 tazas diarias.
- ✗ Evita las bebidas alcohólicas, ya que afectan negativamente al control de la tensión.
- ✗ Evita el regaliz y los productos que lo contengan, así como el agua con gas.
- ✗ Organiza tus comidas diarias de forma variada y equilibrada.



RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS



- ▲ **Cereales y derivados = Todos.**
Consumir preferentemente integrales sin sal o bajos en sal (por ejemplo, el pan). Evitar la bollería y los platos precocinados. Si se toman cereales en el desayuno, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.
- ▲ **Tubérculos = Todos los frescos.**
Evitar las patatas fritas de bolsa y snacks salados.
- ▲ **Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.**
Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc., especialmente si se preparan con verduras, limitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas. Enjuagar las cocidas para eliminar parte de la sal.



Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, hacerlo siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.
Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas. Incluir hortalizas de hoja varias veces a la semana. Evitar las conservas, encurtidos y precocinados.

Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.
Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Evitar lácteos azucarados y priorizar aquellos que naturalmente no contengan azúcar. En cuanto a los quesos, evitar los semi y curados, y elegir los frescos sin sal. Limitar postres lácteos tipo flanes, natillas, etc.

Carnes = Moderar.
Moderar el consumo de carnes en general, y elegir las de ave y conejo antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar las de ternera y cordero, así como los embutidos, salazones, fiambres, curados, o preparados grasos de carne picada (salchichas, hamburguesas, etc.)

Huevos = Sí. 3-4 veces por semana.
En diferentes preparaciones: tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc. Evitar los poco cocinados o sin cocinar, y preparaciones como mousses, mayonesa, tiramisú, etc. Sin embargo, se pueden tomar a diario.

Pescados = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.
Asegurar pescados variados alternando blancos y azules. Elegir conservas sin sal o bajas en sal. En mujeres embarazadas y lactantes excluir los pescados azules de gran tamaño como atún rojo, pez espada, emperador, marrajo, etc. Evitar los precocinados, salazones y ahumados.



Frutos secos y semillas = Todos.
Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.

Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.
Elegir aceite de oliva, preferentemente virgen extra. Evitar otras grasas.

Bebidas = Consumo diario de agua.
Atendiendo a la sensación de sed y en personas mayores, de forma habitual. Moderar el consumo de té, café y otras bebidas con cafeína (no más de 2-3 tazas diarias) y evitar las bebidas con gas, azucaradas y el alcohol.

Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados = Evitar.

Condimentos = hierbas aromáticas y especias.
Variadas frescas o desecadas, para reducir el uso de sal al cocinar (si no, usar sal yodada). Evitar extractos para caldo, salsas y aderezos comerciales.

AQUÍ TIENES **EL MENÚ** DE 3 DÍAS



DESAYUNO	Leche semidesnatada con copos de avena, avellanas y manzana.	Café con leche semidesnatada. Fresas. Pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra.	1 bol de yogur natural desnatado con pasas y semillas de girasol. Plátano.
ALMUERZO	Pera.	Yogur natural desnatado.	Café con leche.
COMIDA	Menestra de verduras con patata y sofrito al pimentón. Muslo de pollo asado sin piel. Kiwi.	Ensalada de hojas variadas. Lentejas estofadas con verdura. Naranja con canela.	Macarrones con pisto. Salmón al limón con espárragos parrilla. Melón.
MERIENDA	Yogur desnatado.	Manzana.	Fruta de temporada.
CENA	Merluza a la plancha con ensalada de tomate y queso fresco sin sal con albahaca. Plátano.	Crema de puerros. Pechuga de pollo salteada con arroz integral y verduras. Manzana al horno.	Ensalada de tomate con orégano y revuelto de huevos con champiñones y ajos tiernos. Pera. Pan integral.

Pan integralo sin sal y agua en comida y cena.

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

* Este menú es un ejemplo. Consulte a un dietista-nutricionista para la personalización según síntomas.

Y A LA HORA **DE COCINAR...**

- ☼ Acostúmbrate a cocinar sin sal o con muy poca sal, en todo caso yodada si el médico no dice lo contrario. Retira el salero de la mesa.
- ☼ Utiliza aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar.
- ☼ Reduce el uso de sal utilizando especias, condimentos, hierbas aromáticas, vinagre, limón, etc. para dar sabor a tus preparaciones.
- ☼ Desgrasa todas las carnes antes de cocinarlas.
- ☼ Recupera las recetas tradicionales a base de legumbres, pescados, aves y huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.
- ☼ Lee las etiquetas de los alimentos envasados para elegir los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.
- ☼ Utiliza técnicas que requieran poca grasa: plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc. De forma excepcional puedes usar otras, como freír o cocinar a la brasa.
- ☼ Elige alimentos frescos, de temporada y de proximidad.

OTRAS RECOMENDACIONES.....

- Sigue un estilo de vida activo y haz ejercicio al menos 30 minutos al día (caminar, nadar, bicicleta, etc.)
- Evita fumar. Y si tienes problemas para dejarlo, busca ayuda en tu centro de salud.
- Reduce el estrés practicando ejercicios de relajación, yoga, meditación, actividades lúdicas al aire libre, etc.
- Descansa y duerme al menos 7-8 horas diarias.
- Si comes fuera de casa, pide platos sin sal siempre que sea posible.



+ ¿SABÍAS QUE...?

Leer el etiquetado es fundamental para controlar la hipertensión: la población española consume casi 10 g de sal por día (el doble de la cantidad recomendada) y su mayor parte procede de embutidos, pan, quesos, platos preparados, carnes, salsas y conservas.

Las sales bajas en sodio no siempre son adecuadas para las personas con hipertensión que toman determinado tipo de medicamentos. Consulta con tu médico o dietista-nutricionista antes de utilizarlas.