

DIETA PARA PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

- Consulta periódica al médico.
- Control de la presión arterial.
- Medicación antihipertensiva prescrita siempre por un médico.
- Dieta adecuada.
- Realizar ejercicio físico aeróbico (bicicleta fija, caminar, correr, nadar) diariamente.

LA DIETA

La dieta es fundamental para el control de las cifras de hipertensión arterial, ya que además de que ciertos alimentos pueden elevar la tensión, una dieta inadecuada favorece la aparición de obesidad.

En general, se recomienda una alimentación equilibrada y muy rica en alimentos naturales, en la cual el contenido de frutas, verduras y hortalizas sea muy elevado. Se ha demostrado en estudios comparativos que la "dieta vegetariana" es la más eficaz para el tratamiento de esta enfermedad.

ALIMENTOS PERMITIDOS

CEREALES

- Avena, centeno, trigo, maíz, cebada, etc. No hay limitación en su consumo. Siempre que se pueda se deben consumir los "cereales integrales".
 - Arroz. Puede tomarse como ingrediente de sopas, ensaladas, arroz blanco con salsa de tomate natural, con legumbres (lentejas con arroz), paellas de pescado, legumbres, verduras y hortalizas. En ocasiones se puede tomar paella de pollo o conejo, evitando las elaboradas con carnes más grasas. Se debe limitar su consumo en casos de obesidad.
 - Pasta italiana: macarrones, fideos, espaguetis, etc. Se puede tomar acompañada con salsa de tomate natural, aceite de oliva, poca o nada sal y poco queso.
 - Pan integral y sin sal.
- ✓ Galletas integrales y sin sal, evitando los productos industriales (pastelería, bollería, etc.) que tengan mucha sal común añadida.

SOPAS, CALDOS Y CONSOMÉS

- Sopas de verduras, hortalizas, arroz, fideos, pasta, etc., siempre elaboradas al "estilo casero" y sin sal, con aceite de oliva extra virgen, especias naturales y finas hierbas. Se debe evitar el uso de avecrem. No añadir como ingredientes pescados o carnes grasas (unte, tocino, bacon, chorizo, etc.)
- Caldos y consomés de verduras, hortalizas, carne de pollo sin piel, pescado poco graso, etc. y, siempre elaborados al "estilo casero" con aceite de oliva extra virgen, especias naturales, finas hierbas, laurel, tomillo, perejil, etc. y, sin sal añadida.

VERDURAS

- Deben consumirse frescas. **No existe ningún tipo de limitación en su consumo** para ninguna de ellas.
- Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra, cocinándolas de manera sencilla al vapor, horno, a la plancha, evitando las preparaciones grasas a base de carnes como el tocino, unte, embutidos, etc.

Están especialmente indicadas:

- ✓ Las verduras ricas en potasio, ya que éste contrarresta al sodio, como pueden ser: borrajas, espinacas, guisantes, etc.
- ✓ Las verduras ricas en calcio como son las espinacas, el brócoli, las coles, etc., ya que este mineral protege al corazón y relaja las arterias.
- ✓ Las verduras ricas en Vitamina C, que ayudan a rebajar la hipertensión, como son: coles de Bruselas, brócoli, col, coliflores, guisantes, etc.

HORTALIZAS

- Deben consumirse frescas: Lechuga, canónigos, berros, lombarda, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, remolacha, etc. **No existe ningún tipo de limitación en su consumo.**
- Se pueden tomar solas o bien combinadas en menestra, cocinándolas de manera sencilla (cocidas, al vapor, al horno, a la plancha), sin sal y con muy poco aceite, siendo preferible añadir éste "en crudo" sobre el plato una vez elaborado.
- Se deben evitar las preparaciones más grasas a base de carnes como tocino, unte, panceta, embutidos (chorizo, jamón serrano, etc.), etc.

Están especialmente indicadas:

- ✓ Las hortalizas ricas en potasio, como pueden ser: lechugas, patatas o tomates.
- ✓ Las hortalizas ricas en Vitamina C que ayudan a rebajar la hipertensión, como son: pimientos, zanahorias, ajos, apio, patatas, etc.
- ✓ Las patatas: se pueden tomar cocidas o al horno y sin sal, evitando que se conviertan en el plato principal y utilizándolas como acompañantes de otros.

LEGUMBRES

- Se pueden consumir las legumbres secas y/o frescas: Lentejas, garbanzos, habas, judías verdes, soja, etc. **No existe ningún tipo de limitación en su consumo.**
- Se pueden tomar solas o bien en menestra con verduras y hortalizas cocinándolas de manera sencilla (cocidas, al vapor, al horno, a la plancha o en guisos), pero evitando siempre las preparaciones más grasas con productos de cerdo.
- Se debe evitar la sal y el uso excesivo de aceite durante su preparación, siendo más conveniente añadirlos una vez que el plato esté cocinado.
- Se puede recurrir para potenciar el sabor de los platos a especias y finas hierbas, como: laurel, tomillo, orégano, romero, etc.

Están especialmente indicadas:

- ✓ Las legumbres ricas en Calcio como son las judías secas o la soja.
- ✓ Las legumbres ricas en Vitamina C, que ayudaran a rebajar la hipertensión, como son: habas, soja, etc.

CARNES

- Se debe limitar su consumo como máximo a dos o tres veces a la semana.
- Deben tomarse "siempre" las partes magras, evitando las partes y las carnes más grasas, como: panceta, tocino, bacon, etc.
- Deben evitarse las carnes ahumadas, por su elevado contenido en sal.
- Se deben preparar asadas, al horno, a la plancha, al grill, al vapor o cocidas.
- Evitar las preparaciones grasas como son: rebozados, empanados, guisos, estofados, etc.
- Se pueden acompañar con verduras, hortalizas, frutas y, otros ingredientes, como: ajos, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, calabaza, calabacín, berenjena, etc.
- Evitar sazonar excesivamente las carnes, empleando en su lugar hierbas o especias, para darles sabor, como: laurel, salvia, romero, albahaca, etc.
- Evitar tomar carne para cenar, siendo preferible su consumo durante la comida.
 - ✓ Aves sin piel: pollo y pavo. Se pueden consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Caza menor: perdiz, codorniz, etc. Se pueden consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Conejo. Se puede consumir dos veces a la semana.
 - ✓ Ternera. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Buey. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Cordero. Tomar ocasionalmente una vez cada 7- 10 días.
 - ✓ Hamburguesas y salchichas. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Cerdo, jabalí y sus derivados: chorizo, salchichón, tocino, bacon, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta.
 - ✓ Ganso y pato. Se deben tomar ocasionalmente. Tienen que tener especial cuidado los pacientes con cifras elevadas de "colesterol".
 - ✓ Vísceras y despojos: hígado, molleja sesos, riñones, lengua, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta, sobre todo en pacientes con cifras elevadas de "colesterol".

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

- Las carnes curadas deben **eliminarse totalmente de la dieta** por su alto contenido en sal y grasa.
- Podemos consumir ocasionalmente aquellas presentaciones bajas en grasas y sal, siendo la más saludable el jamón de pavo.

PESCADOS

- Deben consumirse en mayor cantidad que las carnes, como mínimo cuatro o cinco veces a la semana.
- Se recomienda consumir pescado fresco, tanto el blanco (menos grasa) como el azul (más grasa). Hay que limitar este último en casos de obesidad.
- Se deben preparar cocidos, al vapor, a la plancha, al horno, microondas o rehogados con limón y, sin sal añadida.
- Hay que evitar las preparaciones más grasas como son los rebozados, guisos, estofados, etc.
- No se deben tomar con salsas tipo mostaza o mayonesa, pudiendo acompañarlos de salsas naturales elaboradas con ajo, cebolla, finas hierbas, especias, etc.
- Se pueden acompañar con verduras y hortalizas (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, patata etc.), preparadas a la plancha, al horno, cocidas, al vapor, etc.
- En ocasiones se pueden preparar acompañados de otros ingredientes como marisco, pero sin añadir sal común.

- ✓ Pescados blancos: merluza, rodaballo, mero, abadejo, rape, gallo, besugo, lenguado, y acedía.
 - ✓ Pescados azules: salmón, sardina, bonito del norte, atún, caballa, boquerón, palometa y jurel.
- ✓ Pescados semigrasos: trucha, salmonete, dorada, lubina y pez espada.
- ✓ Pescados enlatados: sardinas, atún, mejillones, etc., en aceite de oliva. Se deben eliminar totalmente de la dieta por su elevado contenido en sal añadida.
- ✓ Salazones y ahumados: salmón ahumado, anchoas, bacalao salado, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta por su elevado contenido en sal añadida.
- ✓ Huevas de pescado, caviar y sucedáneos. Se deben eliminar totalmente de la dieta.

MARISCOS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo.**
- Se deben preparar cocidos o a la plancha pero sin añadir sal común; evitando tomarlos con salsas y mayonesas.
- No se debe abusar de ellos, sobre todo de los crustáceos, en aquellas personas con cifras elevadas de colesterol.

HUEVOS Y DERIVADOS

- Se pueden preparar cocidos, escalfados, revueltos con tomate natural o en tortilla francesa elaborada con verduras, hortalizas, espárragos, etc.
- Tomarlos ocasionalmente fritos o en tortilla de patata, pero sin añadir sal común.
- No deben consumirse más de tres huevos por semana, en aquellos pacientes con elevadas cifras de colesterol.

QUESOS

- Se pueden tomar sin problema si son desnatados y sin sal.
- Hay que limitar su consumo y prestar especial cuidado a las etiquetas, ya que aunque ponga "light" pueden contener elevadas cantidades de sal.
 - ✓ Queso fresco de Burgos, Villalón, Requesón, etc. Se pueden consumir si tienen poca o nada de sal.
 - ✓ Queso de soja o "Tofu", está especialmente indicado por su elevada cantidad de calcio, siendo este mineral un importante protector del corazón.
 - ✓ Quesos grasos de oveja, cabra o mezcla, tanto si son duros, semiduros o cremosos como el Manchego, Idiazábal, Holandés, queso Azul, Cheddar, Emmental, Camembert, Tetilla, Arzúa- Ulloa, etc. Se deben eliminar totalmente de la dieta por su elevado contenido en grasa y sal.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- Pueden consumirse sin problema tanto la leche entera, semidesnatada, desnatada o enriquecida en ácidos omega-3.
- Pueden consumirse sin problema los derivados de la leche, como pueden ser: flanes, natillas, batidos, yogourt natural o de frutas, cuajada, etc.
- En aquellas personas con problemas de sobrepeso y/o cifras altas de colesterol, se recomienda tomar las formas desnatadas de la leche y sus derivados.

ACEITES Y GRASAS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo**, excepto en aquellas personas con problemas de sobrepeso, donde es importante limitarlo.
- De todos los aceites vegetales de: oliva, maíz, girasol y soja, deben consumirse sobre todo los aceites de oliva y, preferible **aceite extra virgen** incluso para freír, añadiéndolo "en crudo" sobre el plato una vez elaborado.
- En ocasiones y dependiendo del tipo de elaboración podemos emplear aceites de semillas como el de girasol, maíz y soja.
- Se debe evitar cocinar con productos como mantequillas, margarinas y tocino.

FRUTAS

- **No existe ningún tipo de limitación en su consumo**, aunque se deben limitar los plátanos, uvas, higos y aguacates, en aquellas personas con sobrepeso.
- Se recomienda consumir con mayor frecuencia fruta fresca.
- Zumos naturales, mermeladas y compotas caseras. No existe ninguna limitación.

Están especialmente indicadas:

- ✓ Las frutas ricas en potasio, ya que éste contrarresta al sodio, como pueden ser: melocotones, albaricoques, uvas y los plátanos. Estas dos últimas no son recomendables para aquellos pacientes con sobrepeso
- ✓ Las frutas ricas en Vitamina C, como son: naranjas, limones, pomelos, manzanas, melones, sandías, papayas, moras, fresas, higos, arándanos, aguacate, piñas, etc.

FRUTOS Y FRUTAS SECAS

- Frutas secas: ciruelas, pasas y dátiles. Se pueden consumir sin problema, aunque hay que evitar los dátiles sobre todo en aquellas personas con sobrepeso.
Los higos secos se recomiendan por su elevada concentración en calcio, aunque hay que limitar su consumo en personas con sobrepeso.
- Frutos secos naturales y sin sal añadida: cacahuetes, avellanas, cacahuetes, nueces, pipas de girasol y almendras. Son productos muy sanos, aunque debido a su elevado contenido en grasa es necesario limitar su consumo en personas con sobrepeso, a dos o tres veces por semana como máximo.
Evitar siempre aquellos frutos secos que lleven sal añadida: patatas fritas, cacahuetes salados, pistachos, etc.

REPOSTERÍA

- Se puede consumir siempre que sea "casera", preparada con leche desnatada y sin sal común añadida.
- Pueden consumirse sin problema los derivados de la leche, como pueden ser: flanes, natillas, batidos, yogurt natural o de frutas, cuajada, etc.

PASTELERÍA Y BOLLERÍA

- Son alimentos muy poco aconsejables, ni siquiera cuando ponga en el envase que son productos "light" y, que están elaborados sin azúcar, sin sal, con poca grasa, etc.
- Se pueden tomar las formas integrales y, siempre que estemos seguros que no llevan sal común añadida.

✓ Bollos, galletas, magdalenas, rosquillas, croissants, pasteles, chocolate, natas, helados, miel, caramelos, etc.

BEBIDAS

- Bebidas no alcohólicas: agua mineral sin sodio, zumos naturales, refrescos sin azúcar e infusiones sin propiedades estimulantes. Se pueden tomar sin ningún tipo de limitación.
- Bebidas no alcohólicas y con propiedades estimulantes: el café y té, se debe limitar su consumo.
- Bebidas no alcohólicas carbónicas y azucaradas. Se debe limitar su consumo y tomarlas tan solo ocasionalmente.
- Cerveza sin alcohol y la zero, pueden consumirse sin ningún problema.
- Bebidas alcohólicas fermentadas: cerveza, vino natural y champagne. Se debe limitar su consumo y tomar como máximo dos vasos no muy grandes de vino al día o bien dos copas de champagne. Cerveza con alcohol, limitaremos su ingesta a 2-3 botellines como máximo al día. Los vinos dulces es conveniente eliminarlos totalmente de la dieta.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- ✓ **Sal.** Evitar el uso de sal o si es necesario, emplear ocasionalmente aquellas con "bajo contenido en sodio".
- ✓ **Cereales de desayuno con sal.** Ver ingredientes de la etiqueta.
- ✓ **Galletas de aperitivo saladas.** Ver ingredientes de la etiqueta
- ✓ **Pan con sal** de centeno, maíz, trigo, etc.
- ✓ **Sopas, caldos y consomés envasados.**
- ✓ **Verduras envasadas.**
- ✓ **Vegetales en salazón y encurtidos:** aceitunas, pepinillos, cebolletas, etc.
- ✓ **Hortalizas envasadas.**
- ✓ **Patatas fritas, en tortilla de patata, chips (de bolsa), etc.**
- ✓ **Legumbres envasadas.**
- ✓ **Carnes enlatadas.**
- ✓ **Carnes grasas:** panceta, bacon, unte, tocino, etc.
- ✓ **Carnes ahumadas.**
- ✓ **Embutidos y fiambres:** chorizo, salchichón, fuel, salami, pavo, jamón serrano, etc.
- ✓ **Pescados enlatados (en conserva).**
- ✓ **Pescados ahumados.**
- ✓ **Salazones.**
- ✓ **Huevas de pescado, caviar y sucedáneos.**
- ✓ **Huevos fritos con sal.**
- ✓ **Quesos enteros con sal** de cabra, oveja, etc.
- ✓ **Mantequilla y margarina con sal.**
- ✓ **Frutas envasadas.** Ver ingredientes de la etiqueta.
- ✓ **Zumos envasados.** Ver ingredientes de la etiqueta.
- ✓ **Frutos secos con sal.**
- ✓ **Postres dulces:** pastas, bollos, caramelos, etc. Contienen mucho azúcar por lo que pueden producir problemas de riñón, y además en ocasiones llevan sal añadida.
- ✓ **Bebidas refrescantes comerciales.**
- ✓ **Bebidas alcohólicas de alta graduación:** aguardiente, whisky, ginegra, cognac, cremas, licores, etc.
- ✓ **Salsas que contengan sal:** mostaza, mayonesa, salsa roquefort, etc.
- ✓ **Alimentos en conserva, ya que tienen mucha sal.** Cuando no sea posible prescindir de este tipo de productos se debe quitar la sal con abundante agua, aunque lo recomendable es el consumo de alimentos frescos o bien alimentos congelados.
- ✓ **Platos preparados.** Normalmente contienen elevadas cantidades de sal añadida.
- ✓ **Tabaco.**

EJERCICIO FÍSICO

Ejercicios recomendados para pacientes hipertensos

- ✓ Correr
- ✓ Caminar rápidamente
- ✓ Nadar
- ✓ Andar en bicicleta
- ✓ Gimnasia aeróbica
- ✓ Tenis, paddel, fútbol, etc.

Ejercicios no recomendados para pacientes hipertensos

- ✓ Levantar pesas
- ✓ Practicar judo o kárate
- ✓ Realizar esquí acuático
- ✓ Cargar objetos pesados
- ✓ Cavar, cortar leña, etc.