

Alimentos desaconsejados:

Los alimentos cuyo consumo se debe evitar en la medida de lo posible son los siguientes:

- Sal de cocina y mesa.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Pescados ahumados, desecados, en conserva, congelados y mariscos.
- Quesos curados y ricos en sal.
- Embutidos y queso en general.
- Pan y biscotes con sal.
- Aceitunas, pepinillos y demás encurtidos.
- Sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos, patatas chips.
- Zumos de hortalizas envasados.
- Legumbres, verduras y hortalizas en conserva. Guisantes y habas congeladas.
- Frutas en almibar, escarchadas y confitadas.
- Frutos oleaginosos salados.
- Pastelería y bollería industrial.
- Mantequilla y margarinas saladas, manteca, tocino y sebos.
- Agua con gas y bebidas refrescantes con gas tipo cola.
- Condimentos salados y salsas comerciales como salsa de tomate, mostaza, ketchup, mayonesa...
- Conservas en general.



Los aditivos alimentarios contienen sodio, por lo que son perjudiciales para el hipertenso. Se recomienda revisar las etiquetas de los alimentos envasados para detectar su presencia.

ESTRATEGIAS CULINARIAS:

A la hora de elegir los alimentos más apropiados para la dieta de un hipertenso, es aconsejable potenciar el sabor natural de los alimentos, para lo que podemos recurrir a una serie de estrategias culinarias:

Cocinar sin añadir sal.

Evitar las comidas grasas como guisos, estofados, frituras, empanados y rebozados.

Cocinar carnes y pescados a la plancha, a la parrilla, asados, en microondas, hervidos, cocidos o al vapor.

Cocinar al vapor en lugar de hervido, porque se conserva el sabor natural y se preservan los nutrientes, las vitaminas y los minerales.

Emplear potenciadores del sabor de origen natural: vinagre, limón, ajo, cebolla, cebolletas, puerros, especias o hierbas aromáticas.

Utilizar aceite de oliva virgen, de excelente sabor y con propiedades cardiosaludables.

El aliño clásico (vinagre y aceite), puede ser aderezado o macerado con especias o finas hierbas para reducir el aporte de sal.

Reducir el sodio de los alimentos utilizando técnicas de remojo prolongado (>10 horas) o doble cocción, cambiando el agua a mitad de la misma, en verduras, legumbres y pescados congelados y en conserva.

Los vinos u otras bebidas alcohólicas flambeados hacen más sabrosas diversas recetas.

Si se come fuera de casa, elegir del menú ensaladas y aves o pescados a la parrilla en lugar de fritos o guisos.



COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
REGIÓN DE MURCIA



Asesor Científico:

Dr. José Abellán Alemán

Especialista en Medicina Interna

Dtor. de la Cátedra de Riesgo Cardiovascular de la UCAM

Presidente de la Sociedad Murciana de

Hipertensión Arterial y Riesgo Cardiovascular

Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas



HIPERTENSIÓN

Recomendaciones Dietéticas: Protocolo Alimentario en Hipertensión

¿Qué es la Hipertensión arterial?

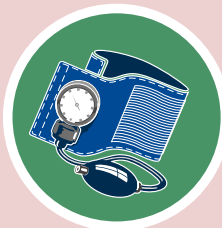
La hipertensión arterial es una elevación sostenida de los niveles de la presión sanguínea por encima de valores considerados normales. La presión sistólica (máxima presión en las arterias) se produce durante la contracción del corazón (sístole). Después, el músculo cardíaco se relaja (diástole), produciéndose la mínima presión en las arterias o presión diastólica.

La OMS define la hipertensión como una elevación crónica de la presión sistólica, de la diastólica o bien de ambas, entendiéndose por presión arterial normal en un individuo sano una presión sistólica o máxima por debajo de 140 mmHg y por debajo de 90 mmHg para la diastólica o mínima.

La medida de la presión arterial puede variar continuamente debido a una serie de factores, por lo que para que un paciente pueda ser considerado hipertenso deberá presentar valores de presión arterial elevados en distintas mediciones realizadas en varios días.

¿Existen distintos grados de hipertensión arterial?

La hipertensión se puede clasificar en función de los valores de presión arterial y de su asociación con otros factores de riesgo conocidos tales como lesiones orgánicas, síndrome metabólico, diabetes u otras enfermedades cardiovasculares.



¿Cómo se puede prevenir?

En la prevención de la hipertensión arterial podemos incidir en una serie de factores de riesgo como:

- Reducir el consumo de sal y alimentos salados.
- Evitar el sobrepeso.
- Disminuir el consumo de alcohol y abandonar el hábito tabáquico.
- El consumo de potasio, calcio y magnesio disminuye el riesgo de hipertensión.
- Llevar una dieta rica en fibras y pobre en grasas saturadas.
- Practicar un ejercicio físico dinámico, como caminar a buen ritmo durante una hora al día.
- Combatir el estrés.

¿Existen riesgos asociados a hipertensión?

La hipertensión arterial puede ir asociada a complicaciones cardiovasculares, tales como: hemorragias y/o trombos, angina de pecho, infarto, insuficiencia cardíaca, arritmias, muerte súbita, cambios en la función visual, hemorragias oculares, así como daños orgánicos en riñón y otros órganos. La posibilidad de desarrollar alguna de estas enfermedades justifica la importancia de adoptar medidas dietéticas y de estilo de vida adecuados que ayuden en el control y prevención de la hipertensión arterial.

Importancia del cumplimiento del tratamiento farmacológico en el paciente hipertenso:



Los pacientes hipertenso bajo tratamiento farmacológico deben cumplir correctamente con dicho tratamiento. Hay ciertos fármacos que pueden producir, como reacción adversa, una elevación de la presión arterial, al igual que algunos preparados efervescentes o bebidas carbonatadas. El consejo médico y farmacéutico puede ser el mejor aliado ante cualquier duda sobre interacciones o reacciones adversas del tratamiento.

¿Qué modificaciones hay que llevar a cabo en el estilo de vida?

La alimentación y el estilo de vida son dos de los pilares básicos para el tratamiento y control de la hipertensión. Una dieta equilibrada y ajustada a las características individuales de cada paciente, disminuye las complicaciones y aumenta la calidad de vida. Es importante evitar, mediante estas medidas preventivas, el desarrollo de otras enfermedades asociadas que podrían afectar severamente tanto a la calidad como a la esperanza de vida del paciente.

Decálogo de Consejos Dietéticos y de Estilo de vida

1. Se debe llevar una dieta saludable, variada y equilibrada haciendo especial hincapié en la restricción de la ingesta de sal a 5-6 g por día. Prescindir, en la medida de lo posible, de la sal de mesa y en el cocinado de los alimentos, al igual que de salazones y otros alimentos que se procesen con salmuera. Hay que tener en cuenta que el sodio no solamente proviene del cocinado, sino que los alimentos de por sí contienen sodio.
2. Es imprescindible alcanzar o mantener un peso saludable y apropiado para cada edad mediante una ingesta adecuada de calorías. Particularmente, en caso de sobrepeso u obesidad, se hace ineludible normalizar el índice de masa corporal, a valores comprendidos entre 20 y 25 Kg/m². En personas hipertensoas obesas, una dieta baja en calorías, bajo la supervisión de un especialista, ayuda a normalizar la presión arterial.
3. Es muy importante el consumo de verduras y frutas frescas, por ser grandes fuentes de potasio, ya que la ingesta elevada de este mineral en la dieta puede resultar positiva para mejorar el control de la HTA, e incluso para prevenir su aparición.
4. El ejercicio físico dinámico y moderado, practicado de forma regular, contribuye a mejorar el control de la presión arterial. Es fundamental conseguir una actividad física aeróbica en duración, frecuencia e intensidad, adaptada a la capacidad y estado físico de cada persona.
5. El exceso de alcohol aumenta la presión arterial, por lo que debe ser forzosamente restringido y no sobrepasar la tasa de 30 g/día



en hombres y 15 g/día en mujeres.

6. Es importante tomar cantidades adecuadas de calcio. Las recomendaciones diarias aconsejadas de calcio lo aportan 2 vasos de leche, 2 yogures o 60 g de queso bajo en sodio.
7. El efecto del café en la presión arterial es escaso y de breve duración, por lo que, en principio, no es preciso suprimirlo, aunque se recomienda tomarlo con moderación. No obstante, hay que tener en cuenta que la cafeína puede aumentar la presión arterial de forma aguda. Es recomendable evitar su ingesta en las personas hipertensoas que no lo consumen habitualmente.
8. Es obligatorio abandonar el hábito tabáquico ya que el tabaco es un factor de riesgo añadido ante enfermedades cardiovasculares.
9. Si se padecen otras enfermedades que supongan un riesgo cardiovascular, como colesterol o triglicéridos elevados, síndrome metabólico o diabetes, se debe ser especialmente estricto tanto en el control de estas enfermedades como de la hipertensión arterial.
10. El estrés sostenido repercute en una elevación de la presión arterial, por lo que es preciso aprender a relajarse y a llevar un ritmo de vida más saludable. En ocasiones puede resultar beneficioso controlar el estrés mediante técnicas de relajación.

Alimentos aconsejados:

- Los alimentos cuyo consumo debe potenciarse en el marco de una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades individuales de un hipertenso son los siguientes:
- Aves y otras carnes poco grasas.
 - Fiambres especiales bajos en sodio, con moderación.
 - Pescados frescos.
 - Huevos, con moderación.
 - Leche, yogures, cuajada, requesón y queso sin sal.
 - Pan y biscotes sin sal, harina, pastas alimenticias y cereales (mejor si son integrales).
 - Patatas, legumbres, verduras y hortalizas frescas.
 - Fruta natural, en compota o zumos naturales (manzana, plátano...).
 - Frutos secos sin sal.
 - Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja), mayonesa sin sal, salsa de tomate casera sin sal.
 - Repostería y helados caseros.
 - Chocolate y cacao, ocasionalmente.
 - Condimentos: pimienta, pimentón, azafrán, canela, mostaza sin sal, hierbas aromáticas.
 - Agua natural o agua mineral de baja mineralización, caldos desgrasados sin sal, infusiones y refrescos sin gas.

