

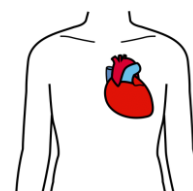
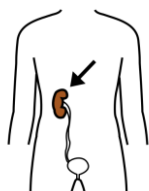
## SERVICIOS DE MEDICINA INTERNA Y ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

### RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON HIPERTENSION

La tensión arterial es resultado de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) cuando el corazón la bombea. Cuanta más alta es la tensión, más dificultad tiene el corazón para bombear la sangre a todo el organismo. Hablamos de Hipertensión Arterial cuando las cifras de tensión son superiores 130/80 mm/Hg.



La **hipertensión aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cerebrales, renales** entre otras.



### RECOMENDACIONES

1. Aumente el consumo de frutas, hortalizas y verduras de hoja verde (lechuga, escarola, repollo, coliflor, brócoli, lombarda, acelga, puerro, espárrago... las espinacas no son recomendables ya que son ricas en sal).
2. Aumente el consumo de cereales de grano entero (cereales y pan integrales sin sal), frutos secos sin sal (avellanas, nueces, garbanzos tostados, etc.), semillas (de calabaza, de sésamo, etc.) y otras fuentes de grasas insaturadas como el pescado azul. Respecto a las grasas, para cocinar utilice aceite de oliva virgen y evite las margarinas y mantequillas.
3. Asegure el consumo diario de lácteos pobres en grasa: tres lácteos al día (leche, yogurt o queso), preferiblemente desnatados y suplementados en calcio y vitamina D.



4. Para enriquecer el sabor de los platos evitando añadir sal utilice otros condimentos y especias como pimienta, albahaca, pimentón, mostaza sin sal, ajo, hierbas aromáticas, etc.
5. Mantenga un peso adecuado y pierda peso en caso de que usted tenga sobrepeso.

6. Practique ejercicio físico y sea constante en su práctica:
- según sus posibilidades: caminata, natación, bicicleta...
  - de manera frecuente, al menos 3 días a la semana.
  - durante al menos 30 minutos.

## EVITE

1. Consumo de sal. La Organización Mundial de la Salud recomienda que no consumir más de 5 gramos de sal al día.
2. Alimentos procesados, precocinados, conservas, salsas (kétchup, tomate frito, mostaza, mayonesa) o condimentos envasados, ya que contienen mucha sal y azúcar añadida.
3. Pastillas de caldo y sopas y purés de sobre.
4. Pastelería y bollería industrial.
5. Embutidos y charcutería en general.
6. Quesos curados.
7. Encurtidos, especialmente las aceitunas.
8. Consumo de alcohol, especialmente el superior a más de 2 bebidas/día en varones y más de 1 en mujeres.
9. Consumo de tabaco. Si no puede dejar de fumar por sí mismo, contacte con su médico para que le oriente y ayude.
10. Evite el estrés mantenido. Aprenda a identificar las situaciones que le producen estrés y trabaje en estrategias que le ayuden a contrarrestarlo. Si no puede hacerlo por sí mismo, contacte con su médico para que le oriente y ayude en el proceso.



Si desea ampliar esta información puede consultar en:

- Organización Mundial de la Salud



- Sociedad Española de Medicina Interna



**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL**

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)