

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

---

Es más importante el consumo continuado de una cierta cantidad de sal a lo largo de la vida que la ingesta aislada de una mayor cantidad de sal, como determinante de la aparición de hipertensión.

Existen tres factores relacionados con el aumento de la Presión Arterial, como son, el potasio, la obesidad o la ingesta de alcohol que tienen más relación que la ingesta de sodio. Aunque la disminución de la ingesta de sal a la mitad implica descensos de hasta 5mm Hg, que se traduce en una disminución de la mortalidad coronaria del 9% y la ocasionada por accidente cerebrovascular en un 14%.

### Restricción de sodio en los hipertensos:

La disminución de la ingesta de sodio mejora las cifras tensionales, para ello el paciente debe cambiar su estilo de vida, teniendo en cuenta:

- reducción de peso si tiene sobrepeso u obesidad
- limitar la ingesta de alcohol
- realizar ejercicio aeróbico regularmente
- reducir la ingesta de sal
- mantener una adecuada ingesta de potasio, magnesio y calcio
- abstenerse de fumar
- reducir la ingesta de grasa saturada y colesterol

### Restricción de la sal como complemento del tratamiento antihipertensivo:

Se recomienda una restricción moderada de sodio en todos los pacientes con un tratamiento farmacológico, porque los fármacos pierden parte de eficacia cuando el paciente ingiere exceso de sal.

### Recomendaciones dietéticas

- Limitar los alimentos con alta cantidad de sodio: salazones, salmueras, conservas, aceitunas, aperitivos salados, alimentos precocinados, aguas gasificadas, quesos curados, embutidos, vísceras, pato, salchichas, mariscos, frutos secos salados, pan con sal, cereales de desayuno, galletas, pasteles..
- Utilizar formas de cocción que mejoren el sabor de los alimentos: guisos, al vapor, estofados...
- Utilizar otros potenciadores del sabor como: vinagre, limón, ajo, cebollas, especias y el aceite oliva virgen que ayuda a que las comidas resulten más apetitosas.

### ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Lácteos y derivados: la leche, petit suisse, cuajada, yogures y queso sin sal ( fresco desnatado con o sin frutas, semigrasa). Enriquecidos en calcio.
- Legumbres / cereales: Pan tostado sin sal, legumbres no en conservas.
- Patatas: Todas excepto las restringidas.
- Verduras y hortalizas: Rodas las naturales menos las indicadas.
- Carnes: En cantidades moderadas y sólo las indicadas. ( evitar las muy grasas).
- Fiambres / embutidos: Fiambres y embutidos especiales bajos en sal, jamón serrano desalado.
- Pescados: Cantidades moderadas frescos y congelados.
- Huevos: Hasta 3-4 semanales ( en tortilla francesas).
- Azúcares y dulces: Con moderación las mermeladas, miel, chocolate.
- Frutas: Rodas excepto las ocasionales. (Como almíbar, enlatadas, confitadas...).
- Bebidas: Agua natural y las de baja mineralización, zumos de frutos, infusiones, sifón, refrescos sin gas.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas y otras grasas vegetales.
- Condimentos: Pimienta, ajo, perejil, pimentón, limón, vinagre hierbas aromáticas, canela, orégano...

## ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Lácteos y derivados : Resto de quesos, lácteos enriquecidos en grasa si existe obesidad.
- Legumbres / cereales: Conservas de cualquiera tipo, productos de panadería, bollería, repostería industrial y alimentos deshidratados.
- Patatas: chips, escamas o copos de fécula de patata.
- Verduras y hortalizas: Alcachofas, acelgas, apio, remolacha, conservas, zumos salsas, sopas, extractos comerciales.
- Carnes: Conservas, salazones o ahumados, extractos, precocinados ( croquetas, salchichas, empanadillas...).
- Fiambres / embutidos: Charcutería tradicional, foie gras, patés y enlatados.
- Pescados: Conservas, salazones, ahumados, extractos, precocinados... Crustáceos (gambas, langostinos...). moluscos, (caracolillos, almejas...), caviar.
- Frutas: Fruta seca y almíbar.
- Frutos secos: salados.
- Bebidas: Agua con gas tipo Vichy, bebidas alcohólicas con moderación.
- Grasas: Mantequilla o margarina sin sal.
- Otros: Encurtidos y salsas comerciales.

Además de la restricción de sodio, es conveniente aumentar la ingesta de calcio y potasio que este último es natriurético, es decir, elimina el sodio con lo cual, desciende la presión arterial y como tiene efecto vasodilatador hace que disminuya la resistencia periférica de los vasos bajando así la presión arterial. Por ello, a continuación se citan una serie de alimentos que destacan por sus elevados contenidos en dichos minerales.

### Alimentos ricos en calcio

Alimento	mg de 100 g de porción
Leche enriquecida en calcio	2250
Chanquetes y morralla	2250
Queso	1000
Requesón	300
Anchoas en aceite	273
Chocolate, frutos secos (excepto castaña)	270
Higos secos	250
Leche de almendras	200
Cuajada	186
Yogur, helados	176
Legumbres	143
Espinacas	126
Leche, langostinos, gambas, camarones	120
Acelgas, cardos	110
Soja fresca	100

### Alimentos ricos en potasio

Alimento	mg de 100 g de porción
Albaricoque seco	1880
Harina de soja	1660
Tomate, puré	1160
Frutos secos	1000
Germen de trigo	893
Legumbres	800
Espinacas	633
Patatas	570
Cereales	560
Cacao en polvo	550
Champiñón y setas	470
Pescado	460
Chocolate	440
Calabacín, escarola	387

### Alimentos ricos en sodio (desaconsejables)

Bacalao salado remojado	3120
Salami	1800
Queso fresco	1600
Caviar	1500
Lomo embuchado	1470
Jamón serrano ibérico	1440
Salchichas, chorizo, butifarra	1060
Quesos tiernos	1030
Aperitivos en bolsa	970
Jamón cocido	925
Mantequilla media sal	870
Salchichas tipo Frankfurt	780
Paté de hígado	740
Sardinas en lata	570
Pan blanco	520
Magdalenas, bizcocho	500
Mayonesa	360
Huevos	440
Hígado	135
Chocolates	140
Pescados	100
Carnes	80
Margarina	80