

La Dieta Hipertensiva

HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

La hipertensión o la presión arterial alta es una condición médica en la cual la presión arterial, la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos, está consistentemente muy alta. Los que padecen de presión arterial alta son más propensos a desarrollar enfermedades del corazón o de tener un derrame cerebral.

A los adultos con hipertensión se les recomienda consumir una dieta saludable para el corazón rica en frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, y baja en sodio. El sodio es un mineral esencial, pero mucho sodio en el flujo sanguíneo puede poner estrés adicional al corazón y a los vasos sanguíneos. La Asociación Americana del Corazón recomienda no consumir más de 2,300 mg de sodio (menos de una cucharadita) por día para la mayoría de los adultos, especialmente aquellos que padezcan de la presión arterial alta.

Las fuentes más comunes de sodio se encuentran en los alimentos procesados embolsados y en las comidas de restaurante. Los panes, los panecillos, las carnes frías, las carnes curadas, la pizza, la sopa, los sándwiches, y la carne de aves contribuyen las mayores cantidades de sodio en una dieta típica de EE. UU.



Alimentos para Promover

- » Frutas frescas
- » Frijoles secos
- » Granos integrales
- » Frutas y verduras frescas
- » Frutas y verduras enlatadas bajas en sodio
- » Atún o pollo enlatado
- » Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez o semillas
- » Leche y sustitutos de leche sin endulzar
- » Yogur sin sabor añadido
- » Puré de manzana sin endulzar
- » Salsa para pasta baja en sodio
- » Nueces sin sal
- » Arroz integral
- » Avena
- » Aceites de oliva y canola
- » Palomitas sin sal
- » Jugo de 100% de fruta

Alimentos para Distribuir con Moderación

- » Barras de granola
- » Salsa para pasta regular
- » Pan blanco
- » Pasta blanca
- » Arroz blanco
- » Frijoles enlatados
- » Frutas enlatadas
- » Verduras enlatadas
- » Carne de res enlatada
- » Queso
- » Frutas secas
- » Yogur endulzado

Alimentos que Evitar

- » Chocolate
- » Dulces
- » Panes dulces para el tostador
- » Jugo de fruta que no esté echo con el 100% de fruta
- » Pretzels
- » Nueces Saladas
- » Puré de manzana endulzado
- » Galletas
- » Mantequilla

