

DIETA PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Comer una dieta saludable:

- Limitar la cantidad de sodio (sal), y aumentar el potasio en su dieta.
- Comer alimentos bajos en grasa
- Frutas, verduras y granos enteros.



La dieta DASH es un ejemplo de plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial.

Hacer ejercicio regularmente

El ejercicio ayuda a mantener un peso saludable y bajar la presión arterial. Hacer por lo menos dos horas y media de ejercicio de intensidad moderada a la semana.



Tener un peso saludable

Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de presión arterial. Mantener un peso saludable puede ayudarle a controlar la presión arterial.



Limitar el alcohol:

Beber demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial. También añade calorías a su dieta, que puede causar aumento de peso.



No fumar:

Eleva su presión arterial y lo pone en mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.



Controlar el estrés:

Aprender a relajarse y manejar el estrés puede mejorar su salud emocional y físico y disminuir la presión arterial alta.



Alimentos desaconsejados

- Carnes ahumadas
- Embutidos
- Alimentos enlatados y salmuera
- Sazonadores, aderezos y condimentos salados
- Bollería y harinas refinadas.



Dieta DASH

Dietary Approaches to Stop Hypertension

Incentiva a disminuir el SODIO en tu dieta y a incorporar alimentos ricos en nutrientes que ayudan a disminuir la presión arterial como POTASIO, CALCIO Y MAGNESIO.



Favorece la pérdida y mantenimiento de peso



Controla el colesterol y la presión arterial



Aporta nutrientes como fibra, minerales y vitaminas



Mejora enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares

¿Qué Alimentos Incluye?



VERDURAS

5 porciones x día

Prefiere verduras crudas con cáscara y hojas verdes.



FRUTAS

5 porciones x día

Elige frutas con cáscara y limita el consumo de jugos.



HIDRATOS DE C.

7 porciones x día

Consume cereales, panes, pastas integrales y evita los industrializados.



CARNES MAGRAS

2 o - porciones x día

Disminuye el consumo de carnes con grasa, vísceras y embutidos.



LEGUMINOSAS

1 porción x día

Incluye en tu dieta frijoles, lentejas, garbanzos etc.



OLEAGINOSAS

2 -3 x semana

Elige cacahuates, nueces, almendras, semillas naturales sin sal.



LÁCTEOS

2 porciones x día

Prefiere los lácteos descremados y evita lácteos con azúcar

