

Dieta para controlar la hipertensión arterial

Escanea este códigos QR para
encontrar otros manuales de salud



REFERENCIAS:

¹ Hipertensión arterial - adultos. MedlinePlus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000468.htm> [05/04/2022]

² Dieta para bajar la tensión alta - Hipertensión. Fundación del corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1230-dieta-para-bajar-la-tension-alta-hipertension.html> [07/04/2022]

³ Especias: sabor y salud. Fundación del corazón. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/3043-especias-sabor-y-salud.html> [07/04/2022]

⁴ 10 alimentos recomendados para hipertensos. CardioTeca. Disponible en: <https://www.cardioteca.com/noticias/noticia-prevencion-cardiovascular/2842-10-alimentos-recomendados-para-hipertensos.html> [07/04/2022]

⁵ Tratar las arterias obstruidas con granadas. Mejor con salud. Disponible en: <https://mejorconsaludas.com/tratar-las-arterias-obstruidas-con-granadas/> [07/04/2022]

Factores de riesgo de la hipertensión ^{1,2}

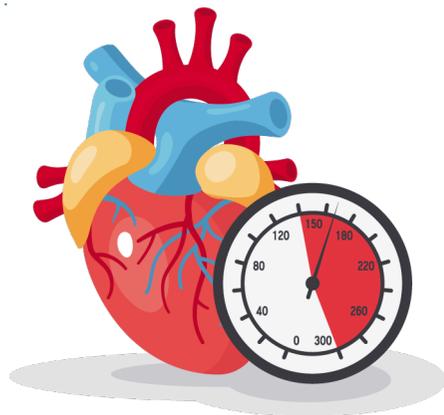


Pautas de alimentación para la hipertensión ³

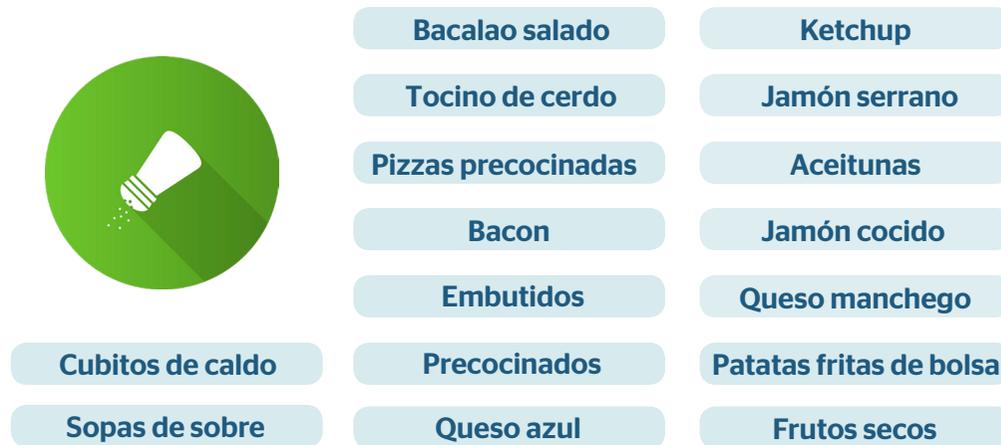
Reducir la sal. Para controlar la presión arterial, es necesario mantener la ingesta de sal por debajo de 6 g al día, que equivalen a una cucharilla de café.

Mirar el etiquetado. A la hora de la compra, es importante consultar y comparar el etiquetado de los diferentes productos para elegir aquellos con un menor contenido en sal y azúcar.

Cocinar con sustitutos de la sal. Una buena solución para cocinar con menos sal es emplear especias y hierbas como laurel, nuez moscada, pimienta, salvia, tomillo, ajo, cebolla, orégano, romero, curry en polvo, eneldo, mostaza, zumo de limón o pimienta.



Alimentos a evitar ²



Alimentos recomendados ^{4,5}

