

Hipertensión arterial y nutrición



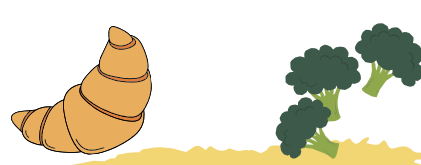
Valores altos de tensión arterial
>140/90 mmHg

Una buena nutrición puede **prevenir o retrasar** el desarrollo de hipertensión

Encontramos dos tipos de sal en nuestra alimentación:



Sal visible, la que añadimos
20% de la sal que consumimos



Sal invisible, en los alimentos, **80%** de la sal
8-10% de forma natural y **70-72%** añadida por la industria

Se recomienda menos de **3,75 g** de sal al día en **población hipertensa**.



En España consumimos de media **9,8 g de sal al día**.

Leer el **etiquetado nutricional** es fundamental a la hora de hacer la **compra**. Así, por cada **100 g de producto encontramos alimentos**:



- **Altos en sal: 1,25 g de sal o más**
- **Medio en sal: Entre 1,25 g y 0,25 g de sal**
- **Bajo en sal: 0,25 g de sal o menos**

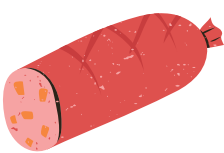
Algunos alimentos que tienen un **alto** contenido en sal son:



Bollería



Precocinados



Embutidos

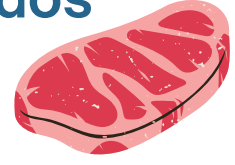
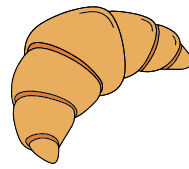
Los alimentos **frescos** son los que menor contenido en sal tienen y los que tenemos que **priorizar**

Otros factores que influyen



El café, el alcohol y las bebidas azucaradas **aumentan** la presión arterial

Disminuir el consumo de grasa saturada y colesterol presentes en **bollería industrial, carnes rojas y embutidos**

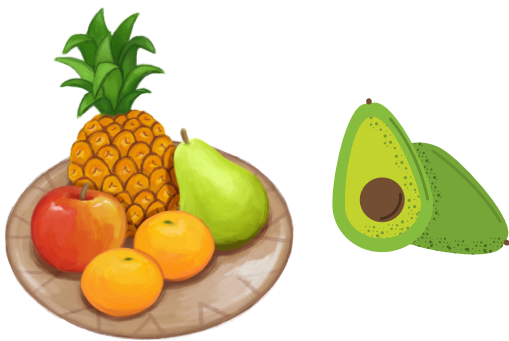


Aumentar el consumo de lácteos d

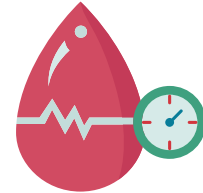


Aumentar el consumo de grasa poliinsaturada. **Salmón, nueces, aceite de oliva virgen extra**

Aumentar el consumo de calcio, magnesio y potasio. **Huevos, almendras, avellanas, frutas, verduras de hoja verde, alubias blancas, judías pintas.**



La obesidad **aumenta el riesgo** de desarrollar hipertensión **de 2 a 6 veces.**



La más relacionada es la **obesidad abdominal**, y la **reducción de peso** se asocia también a una **reducción** significativa de la **presión arterial.**

La **actividad física aeróbica** de **intensidad moderada** durante **30 minutos** de **5 a 7 días** a la semana presenta **beneficios** a largo plazo a nivel de la **presión arterial.**



Fumar aumenta la **presión arterial**, y aunque **dejar** de hacerlo **no hace que baje**, es la **mejor y más efectiva** medida individual en la **prevención** de enfermedades cardiovasculares.

