






# • Hipertensión arterial • y alimentación

Desde hace muchos años, se ha demostrado que llevar una alimentación variada y equilibrada puede ayudar a la prevención y tratamiento de la Hipertensión Arterial. Consumir alimentos bajos en sal y grasa; frutas, verduras, lácteos descremados los cuales son altos en fibra y minerales como calcio, potasio, magnesio. Puede ayudar a reducir la presión Arterial de 8 a 14 mmHg \*1

Alimentos de preferencia	¿Por qué?
 <p>Verduras y frutas: Deben consumirse a diario al menos 5 porciones de verduras y frutas de diferentes colores. Consuma las que prefiera y estén a su alcance según la época del año.</p>	<p>Contiene antioxidantes naturales, potasio, fibras y diversas sustancias protectoras del sistema cardiovascular.</p>
 <p>Cereales y granos: Elija arroz, pastas sin relleno, panes sin grasas y harinas en general, preferentemente integrales. Según su peso pueden usarse en cada una de las comidas principales o quizás sea necesario restringir el número de porciones.</p>	<p>Aportan fibras, minerales y otras sustancias con efecto beneficioso probado.</p>
 <p>Pescado de todo tipo: Se aconseja su inclusión 2 ó 3 veces en la semana.</p>	<p>Son fuentes de ácidos grasos Omega 3, sustancias muy importantes para mejorar la salud de la pared de las arterias.</p>
 <p>Leche y derivados: Utilice productos descremados: leche, yogurt, quesos magros sin sal.</p>	<p>El calcio presente en estos alimentos mejora la presión arterial.</p>
 <p>Aceites de soja, de canola, girasol u oliva: Deben agregarse en crudo en cantidades normales a los alimentos ya procesados. Se recomienda no exponer al fuego directo, salvo cuando sea para untar recipientes.</p>	<p>Los ácidos grasos presentes son cardio-saludables. Además mejoran el sabor de los alimentos.</p>

Principios de la Dieta DASH \*2, 3



## Es importante ver las etiquetas de los productos procesados: \*4

- Evitar que tengan aditivos o conservantes tales como el cloruro de sodio, nitrato de sodio, nitrito de sodio, fosfato disódico, glutamato monosódico, bicarbonato sódico entre otros. Muchos de ellos son como potenciador de sabor en las sopas, aderezos para ensaladas, papas fritas, comidas congeladas y comida de los restaurantes. todos los aditivos anteriormente mencionados puede elevar los niveles de presión arterial.
- Verifique la cantidad de Sodio, un alimento BAJO EN SODIO por porción debe contener menos de 140 mg, MUY BAJO EN SODIO menos de 35 mg, SIN SODIO menos de 5 mg.
- Observe la cantidad de Grasa total y Grasas Saturadas, Menos del 5% ó menos del Valor Diario es BAJO y 20% ó más de Valor Diario es ALTO.
- Analice la cantidad de colesterol en el alimento, Menos del 5% ó menos del Valor Diario es BAJO y 20% ó más de Valor Diario es ALTO.
- Por último verifique que su producto no contenga grasas trans.

## Recomendaciones

- Sustituya la sal y consomé por especias, hierbas naturales como por ejemplo laurel, tomillo, albahaca, romero, ajo, cebolla, apio, cilantro, entre otras.
- Prefiera cocinar sus alimentos al vapor, horno, parrilla y plancha. Evite preparaciones grasosas como envuelto, frituras y recados.
- Evite grasas no saludables como la crema, mayonesa, mantequilla, margarina o manteca y prefiera las grasas saludables que son de origen vegetal (canola, oliva, soya, maíz), Aguacate, semillas oleaginosas (almendras, habas, semilla de marañón, manías sin sal entre otras).
- Hay que eliminar postres como dulce, helados (a base de crema y leche), productos de repostería (pasteles, pan dulce), pues suelen contener grasa saturadas y colesterol. Es recomendable que el postre sea una porción de fruta sin acompañarla de ningún tipo de cremas. Otra opción de postre serian las frutas deshidratada tales como las pasas, Ciruelas, manzana, etc.
- Acompañe las preparaciones con salsas a base de vegetales u otros ingredientes como leche descremada.
- Reduzca el consumo de café, gaseosas, te negro porque contienen cafeína. Sustituyalos por bebidas naturales por ejemplo: limonada, naranjada, rosa de Jamaica, licuados de frutas.

Material con fin exclusivamente educativo dirigido al público general. La información presentada NO pretende reemplazar la consulta médica. Consulte a su médico. Para más información comunicarse con el departamento médico en Colombia: Sanofi-Aventis de Colombia S.A. Transversal 23 N° 97-73 - Edificio City Business. Piso 8. Bogotá D.C. Telf: 621 4400 - Fax: 744 4237, E-mail: [infomedica.colombia@sanofi.com](mailto:infomedica.colombia@sanofi.com). En Bolivia, Centro América y Caribe: Sanofi-Aventis de Panamá S.A. Torre Evolution, piso 26, Calle 50 y Av. Aquilino de la Guardia Obarrio- Cuidad de Panamá, República de Panamá Telf.: (507) 382-9500, E-mail: [infomed.pac@sanofi.com](mailto:infomed.pac@sanofi.com). Ecuador: Sanofi-Aventis del Ecuador S.A. Centro Corporativo Ekopark , Vía Antigua a Nayón y Av. Simón Bolívar, torre 2, piso 7, Telf.: (593) 2500-3020, E-mail: [infomed.pac@sanofi.com](mailto:infomed.pac@sanofi.com). En Perú: Sanofi-Aventis del Perú. Av. Javier Prado Este 444 Piso 15, San Isidro, Telf. (+511) 631-9100, E-mail: [Informacionmedica@sanofi.co](mailto:Informacionmedica@sanofi.co). En México: Telf.: 800 123 41 41, E-mail: [info.medica@sanofi.com](mailto:info.medica@sanofi.com). En Argentina: Telf.: (+ 54)4732-5000, E-mail: [dmedica@sanofi.com](mailto:dmedica@sanofi.com). En Chile: Telf.: (+56)233408400, E-mail: [dmedica@sanofi.com](mailto:dmedica@sanofi.com). En Paraguay: E-mail: [dmedica@sanofi.com](mailto:dmedica@sanofi.com).