

INFORMACIÓN AL PACIENTE- HIPERTENSIÓN

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque le ayudarán a mantener controlada su presión arterial y reducir así el riesgo de enfermedades cardiovasculares, especialmente si también presenta sobrepeso /obesidad, diabetes o niveles altos de colesterol o triglicéridos en sangre. Además, si no toma medicación para la tensión, estos consejos pueden prevenir o retrasar su uso.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales; use aceite de oliva para cocinar y aliñar los alimentos, y modere el consumo de lácteos, carnes, pescados y huevos.
- En caso de exceso de peso pida consejo a los profesionales de su centro salud.
- Evite los alimentos ricos en sal como los embutidos, quesos curados, conservas y aperitivos salados, así como alimentos procesados ricos en sal, grasas saturadas y/o azúcares, como la bollería, comida rápida o refrescos.
- No consuma bebidas alcohólicas y si lo hace no exceda de 2 bebidas al día si es hombre y 1 si es mujer.
- Evite el agua con gas pues es rica en sodio (sal).
- No tome suplementos dietéticos para la tensión sin consultarlos con su médico.
- Si toma café o bebidas con cafeína, siga el consejo de los profesionales del centro de salud para controlar su tensión.
- No tome regaliz ni productos que lo contengan, pues suben la tensión.

Aspectos culinarios y de compra

- Prepare su propia comida, acostúmbrese a cocinar con muy poca sal o mejor sin sal y en todo caso que sea yodada si su profesional de referencia no le dice lo contrario. No tenga el salero en la mesa.
- Cocine con las técnicas que mejor mantengan el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote.
- Limite el consumo de alimentos procesados y/o precocinados y lea las etiquetas, eligiendo los que menos sal tengan.
- Enjuague las conservas de verduras y legumbres que tengan sal añadida.
- Use especias y hierbas aromáticas para cocinar: albahaca, orégano, comino, ajo, etc. Pruebe distintas combinaciones para encontrar las que más le gusten.
- Antes de consumir sales bajas en sodio, consulte a los profesionales del centro de salud.
- En los restaurantes, elija las opciones que mejor se adaptan a estos consejos y pida que no le añadan sal.



Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar consumo	el Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana ½ bol cereales	4 raciones/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno, blanco o integral sin sal. Patatas	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco con sal	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza, hojaldre precocinados
Lácteos	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Yogur, leche y quesos frescos sin sal, preferentemente desnatados o semidesnatados	Lácteos enteros y quesos frescos con sal	Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas sin sal o bajas en sal	Verduras en conservas con sal	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas y desecadas sin sal	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	En conserva sin enjuagar	Precocinadas con embutidos y ricas en sal
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos sin sal, ni azúcar o miel.	Tostados fritos	Con sal
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo muy magra (lomo solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero eliminando la grasa visible	Carnes grasas de todo tipo, picadas comerciales, embutidos frescos y curados
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas bajas en sal o sin sal	Pescado y marisco en conserva	Pescado salado, ahumado o precocinado
Huevos	1 huevo mediano	3-4 raciones/semana	Huevo fresco		
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra	Otros aceites vegetales,	Aceitunas, nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Menos de 1 semana	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, pasteles, regaliz
Bebidas	1 vaso	4-5 raciones/día	Agua	-	Refrescos, agua con gas, bebidas alcohólicas y con regaliz
Condimentos y especias	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal	Todo tipo de sal (Himalaya, rosa, etc.) y extractos para caldos. Caldos y salsas comerciales

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales como el pan, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Aguas
Merienda	Lácteo o cereales o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche 1 rebanada de pan moreno con aceite de oliva y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada	Ensalada variada Raya al horno con patatas y verduras Fruta de temporada Pan moreno Agua	Yogur natural y 2 dátiles	Arroz integral salteado con pollo y verduras Fruta de temporada Agua

Otras recomendaciones

- Practique ejercicio físico moderado (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, elíptica...) al menos 150 minutos cada semana o intente caminar 10.000 pasos diarios. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- El estrés afecta a la presión arterial, por lo que practicar ejercicios de relajación como el yoga, la meditación, etc., le ayudarán a reducir su nivel de estrés
- Evite comprimidos efervescentes por su alto contenido en sodio
- Si toma medicación para tensión, el consumo de pomelo, ginseng y algunas hierbas medicinales pueden modificar su efecto. Consulte con sus profesionales de referencia en el centro de salud.

Herramientas de autoevaluación

- Acuda a su centro de salud regularmente para el control de su presión arterial y ajuste de medicación en su caso.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.

Para saber más

- Conoce la SAL: <http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>
- Información de salud: <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Recetas y consejos de nutrición: <http://fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.html>