

## **Hipertensión Arterial**

### **Consejos generales para disminuir la hipertensión:**

- **Corregir el sobrepeso:** es la medida más eficaz. La obesidad de tipo abdominal tiene relación directa con los valores de presión arterial.

***La reducción sostenida de solo un 10% del peso actual, produce una mejora significativa de los valores tensionales.***

- **Actividad física regular:** colabora con el descenso de peso y alivia la tensión emocional. Se recomienda una caminata o sesión de ejercicio aeróbico de 30-40 minutos, casi todos los días.
- **Reducción del consumo de alcohol:** el exceso de alcohol puede ser más grave que el de sodio. Debería ser restringido a no más de 30g/día (una medida de whisky, 250cc de vino, 600cc de cerveza).
- **Reducción del consumo de sodio:** la restricción MODERADA de sal (2 a 4 gramos/día) no tiene riesgos y es aconsejable en todo paciente hipertenso, aun en aquellos con pobre respuesta al sodio, porque facilita el efecto de la medicación.
- **Supresión del tabaco:** si bien no está comprobado que influya directamente, es otro factor de riesgo mayor que potencia a la hipertensión en el daño del aparato circulatorio.

### **¿Cómo sustituir la sal?**

Con las hierbas aromáticas y las especias:

- **Ajo y cebolla:** sirven en las preparaciones de carne, pescado, para salsas, etc.
- **Tomillo:** sirve para aderezar carnes asadas, salsas para pescados, carnes al horno y también para aromatizar algunas ensaladas.
- **Menta:** las hojas, frescas y secas, sirven principalmente para preparar verduras y adobo de cordero cuando se ha de hacer a la brasa. También sirven para preparar ensaladas.
- **Orégano:** sirve para toda clase de vinagretas, salsas, ensaladas de tomate y lechuga y, sobre todo, para preparar pastas. También sirve para adobos y cocidos de carne.
- **Comino:** en grano o en polvo se hace servir para preparar algunas recetas de carne y para acompañar quesos frescos.
- **Laurel:** Se aprovechan las hojas del árbol, secas, porque son aromáticas. Sirven para escabeches, sopas, para adobar el cordero, en cocinados de estofados y en carne y pescado al horno. También sirve para preparar vinagretas aromatizadas.
- **Nuez moscada:** se encuentra en polvo o entera. Es preferible la entera y rallada con la punta de un cuchillo cada vez que se ha de hacer servir, porque de esta manera conserva más el aroma. Se utiliza para hacer salsa bechamel y todos los guisos donde entre esta salsa, como canelones, croquetas, etc. También para adobar carne picada. En pastelería sirve para la preparación de buñuelos, pan dulce, etc.
- **Azafrán:** se utilizan los hilos para dar color amarillo a muchos cocinados, caldos de pescado, arroz, salsas, etc.
- **Romero:** en polvo o bien en hojitas, siempre seco. Sirve para las sopas de pescado, para carnes asadas, pescados y toda clase de adobos. Casi siempre se hace servir junto con el tomillo.

### Se deben excluir de la ingesta:

- Sardinas, bacalao, anchoas, y todas las conservas de pescados.
- Fiambres, embutidos, chacinados.
- Carnes saladas, ahumadas y curadas.
- Salmueras y conservas (enlatadas).
- Productos de copetín: papas fritas, maníes, etc.
- Quesos comunes.
- Margarina, manteca.
- Hamburguesas y carnes de producción industrial.
- Copos de cereal y cereales envasados.
- Amasados de panadería (pan, bolillos, facturas, tartas, tortas, etc.), polvos de hornear, harinas leudantes, polvos para bizcochuelos, etc.
- Masas para tartas, empanadas, tacos, etc.
- Sopas, caldos y consomés deshidratados (industriales) y extractos de caldo (cubitos).
- Condimentos industriales (mayonesa, ketchup), mostaza, salsas y otros condimentos envasados).
- Aguas mineralizadas, bebidas deportivas y/o energéticas, gaseosas, alcohol.
- Sales alternativas: sal marina, sal de ajo/apio/cebolla (tienen la misma cantidad de sodio que la sal de mesa).
- Edulcorantes que contengan sodio (sacarina sódica, ciclamato sódico).

### Aditivos desaconsejados (contienen sodio):

- **Fosfato disódico:** cereales, quesos, mantecado, bebidas embotelladas.
- **Glutamato monosódico:** productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, conservas, sopas, dulces, artículos de repostería.
- **Alginato sódico:** mantecados, batidos de chocolate.
- **Benzoato sódico:** jugos de frutas.
- **Hidróxido sódico:** legumbres o verduras en lata.
- **Propionato de sodio:** panes.
- **Sulfito de sodio:** frutas secas, preparados de verduras para sopa, ensalada.
- **Pectinato de sodio:** jarabes y recubrimiento para tortas, mantecado, jugos y gaseosas, aderezos para ensalada, compotas y jaleas.
- **Caseinato de sodio:** mantecados y otros productos congelados.
- **Bicarbonato de sodio:** levadura, sopa de tomate, harina, jugos y gaseosas y confituras.