

6 Consejos para bajar la presión con comida

Tanto como la medicina! (Por 11 mm Hg puntos!)¹



La **hipertensión** es presión arterial alta. Demasiada presión en sus vasos sanguíneos aumenta el riesgo de desarrollar **enfermedad del corazón, derrames cerebrales, y problemas en los riñones**. La dieta DASH (Dieta Para Detener la Hipertensión) y los estudios a continuación dan consejos importantes sobre como su dieta puede ayudarle a bajar su presión alta.

Coma verduras y frutas

Coma por lo menos 5 porciones de verduras y fruta fresca por día.²

Una porción = 1 taza cruda

Y si no es cruda:

= ½ taza cocida



Limite la carne roja

Limite su consumo de carne roja (carne de res, puerco, borrego) y carnes procesadas a una porción por semana.³

Una porción = 3.5oz = una baraja de cartas



Baje su consumo de sodio

Baje su consumo de sodio a 2400mg por día (menos de 2 cucharaditas de sal) o, para aun mas beneficios de salud, a 1500mg por día.⁴

1500mg de sodio = = 1 cucharadita de sal

ETIQUETA DE SALSA DE SOYA

Nutrition Facts	
Serving Size 1 tbsp (15mL)	
Servings Per Container about 126	
Amount Per Serving	
Calories 15	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 980mg	41%
Total Carbohydrate 1g	0%

Recuerde, muchas de las veces, la comida empaquetada ya tiene mucho sodio. Así que asegúrese de leer las etiquetas de nutrición para ver el sodio y el tamaño de la porción antes de agregar sal a sus comidas.

Coma grasas no saturadas y proteínas vegetales

Coma grasas no saturadas como aceite de oliva extra-virgen, aguacates, y nueces.⁵ En lugar de carbohidratos procesados, coma carnes magras como pollo, pavo, y pescado. Coma proteína de legumbres como frijoles y lentejas.

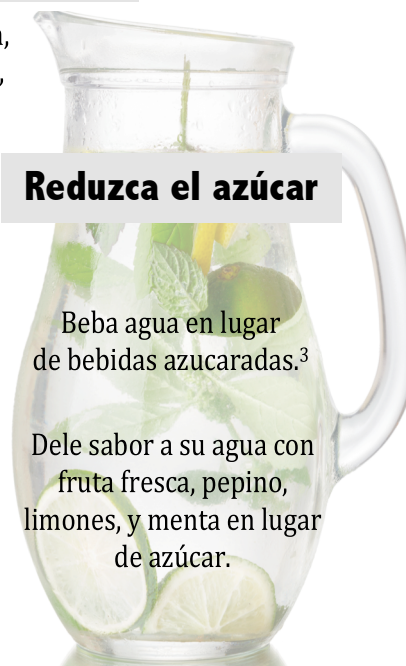
Frijoles Nueces Carnes Magras Grasas Buenas



Reduzca el azúcar

Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.³

Dele sabor a su agua con fruta fresca, pepino, limones, y menta en lugar de azúcar.



PLAN DE ACCION



¿Cual de los consejos va a intentar? Circúlelos.



¿Cuando empezara?



¿Que tan seguro se siente usted de que va a lograr su objetivo (de 0-100%)?



Plan de Seguimiento

Considere la Dieta Mediterránea

Aunque es algo diferente a los consejos dietéticos anteriores, la dieta mediterránea es también una forma deliciosa y eficaz de bajar la presión alta.⁶ *Vea el folleto sobre La Dieta Mediterránea.*

Referencias:

¹ DASH diet - NEJM 1997;336:1117

² BMJ 2014;349:g4490

³ NEJM 2010; 362:2101

⁴ DASH-sodium study. NEJM 2001;344(1):3

⁵ OmniHeart trial - JAMA 2005;294(19)

⁶ Predimed Trial -- BMC Medicine 2013; 11:207

Autora: W. Kohatsu, MD

Colaboradores: S. Chen, MD; S. Karpowicz, MD

Editora de la copia: M. Hayes

Diseñado por: E. Jimenez

