

HIPERTENSIÓN-ALIMENTOS ACONSEJADOS

En este apartado se presentan una serie de alimentos cuyo consumo regular, junto con un estilo de vida saludable, puede contribuir a reducir la presión arterial.

- 1. Ajo:** El uso médico del ajo se remonta al año 1500 a.C., cuando los antiguos egipcios lo recomendaban para combatir un gran número de dolencias incluyendo cardiopatías, heridas, tumores, párasitos y dolor de cabeza. utilizar otro termino ha confirmado sus **propiedades antiinfecciosas, antihipertensivas y antiateroscleróticas**. El ajo contiene una serie de compuestos azufrados responsables de estas propiedades. Para sacarle el máximo beneficio a este alimento y activar todo su poder nutritivo, deje reposar el ajo unos 10 minutos después de picarlo o machacarlo. De esta forma permitirá que se active la alicina y sus potentes derivados.
- 2. Espinacas:** La comida favorita de Popeye no es una gran fuente de hierro, pero si es rica en **calcio, magnesio y potasio**, minerales indicados en aquellas personas que quieran reducir su presión arterial. Además, contiene cantidades elevadas de provitamina A, y de vitaminas C y E, todas ellas con acción **antioxidante**, ideal para la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Se pueden emplear en sopas, salsas para pastas, curries y guisos, o crudas en ensaladas.
- 3. Requesón:** su elevado contenido en **proteínas** de alto valor biológico, y su bajo contenido en grasas lo convierten en un derivado lácteo idóneo para los hipertensos. Se puede consumir solo, con otros alimentos (ensaladas, verduras, tostadas) o como parte de recetas tanto dulces como saladas. Elaborado con leche de vaca, posee un sabor suave y ligeramente ácido. Además es una excelente fuente de **calcio** (5 veces más que la leche), fósforo, potasio, vitamina A y vitaminas del grupo B.

4. **Quinoa:** antiguo cereal muy rico en proteínas, originario de los Andés. Se promociona como el "supercereal" del futuro. Se lava antes de cocerlo para eliminar el sabor amargo y se cuece como el arroz. Su alto contenido en fibra, proteínas, calcio y magnesio lo convierten en un alimento idóneo para las personas con hipertensión. Los crujientes granos de quinoa tienen un sabor parecido al arroz integral, aunque su textura es más fina y recuerda al cuscús.

5. **Lentejas:** esta legumbre baja en grasa y rica en proteínas es rica en folato y posee una gran cantidad de **fibra soluble**, buena para el corazón. También contiene hierro y calcio. Para aumentar la absorción de hierro de las lentejas, consuma alimentos ricos en vitamina C. Además de la lenteja parda existen otras variedades como la lenteja roja, las lentejas verdes de puy o las lentejas rojas partidas.

6. **Brécol:** Es considerado una de las verduras más sanas. Por su contenido en **calcio y vitamina C**, es un alimento idóneo en casos de hipertensión. Eliga los cogollo compactos de color verde intenso, evitando los de color amarillento. No hay que descartar los tallos: se pueden pelar, cortar en rodajas y cocer junto a los cogollitos. Para conservar todas sus vitaminas y minerales prepárelos al vapor o en el microondas.

LISTADO DE ALIMENTOS (Cantidad de sal)

La sal que consumimos proviene de los productos procesados que compramos (65-70%), de la sal que añadimos a los alimentos (15%), de los propios alimentos (15%) y del agua que bebemos del grifo (10%).

Así, podremos disminuir la cantidad de sal que consumimos si compramos producto fresco y evitando salar los alimentos.

A continuación hay una lista de alimentos precocinados para tener una idea de la cantidad de sal que contienen.



Cantidad de sodio (mg) que contienen los productos preparados

Salsas	Cantidad de sodio (mg) por 100 gramos
Mayonesa	300
Salsa bechamel	395
Salsa de tomate	540
Salsa boloñesa	681
Salsa barbacoa	815
Ketchup	910
Salsa roquefort	933
Platos precocinados	Cantidad de sodio (mg) por 100 gramos
Patatas prefritas congeladas	29
Puré de patatas para reconstruir	48,3
Calamares a la romana congelados	96,3
Croquetas de jamón congeladas	199
Empanadillas de atún congeladas	214
San Jacobo	394
Lasaña de carne y bechamel congelada	453
Rollitos de primavera	583
Arroz tres delicias congelado	748
Pizza margarita congelada	780
Fabada en conserva	1782
Aperitivos	Cantidad de sodio (mg) por 100 gramos
Nachos con queso	542
Pistacho tostado salado	650
Patatas chips	700
Palomitas de maíz con sal	884
Galleta salada	950
Aceituna verde en salmuera	1930
Lata de anchoas en aceite	4715

*La cantidad de sodio varía mucho dependiendo de la marca, por eso es aconsejable mirar en la etiqueta de cada producto.

Con el asesoramiento de:

LISTADO DE ALIMENTOS (Condimentos)

Para sustituir la sal y evitar que la comida sea insípida se pueden emplear diversos condimentos:

- **Ácidos:** Vinagre de manzana o vino, zumo de limón.
- **Aliáceos:** Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, puerro.
- **Hierbas aromáticas:** Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, romero, tomillo, orégano, perejil...
- **Especias:** Pimienta (negra o blanca), pimentón, azafrán, curry, canela, mostaza sin sal...



A continuación se muestra una lista en la que se indica cómo combinar los condimentos con los distintos alimentos es esencial para que nos queden platos sabrosos.

¿Cómo utilizar las especias y las hierbas aromáticas?

Especias	Alimentos a condimentar
Pimienta	Carnes, pescados, salsas, verduras
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras, algunos dulces
Jengibre	Ensaladas, salsas, carnes, legumbres, postres
Curry	Salsas, pescado, pollo, carne
Canela	Entremeses, cremas, postres
Guindilla	Ensaladas, verduras, carnes, salsas
Hierbas aromáticas	Alimentos a condimentar
Albahaca	Ensalada, salsas, pasta, tomate
Cilantro	Caza, carnes, ensaladas
Eneldo	Adobos, salsas, pescado
Hinojo	Pescados, carnes, verduras
Laurel	Salsas, vinagretas, cordero
Menta	Salsas, vinagretas, cordero
Orégano	Ensaladas, quesos, tomate, salsas, carnes, pasta, pizza
Perejil	Salsas, sopas, carne, pescado
Romero	Pescados, caza, carnes, salsas
Tomillo	Caldo de pescado, carnes

Con el asesoramiento de:

