

Alimentación y presión arterial

Hábitos que pueden apoyar el plan indicado por su profesional

Punto de partida

La presión arterial alta requiere evaluación y seguimiento clínico. La alimentación puede formar parte del plan, pero no reemplaza medicamentos ni indicaciones profesionales.

Patrón DASH

- Más verduras, frutas, legumbres y granos integrales.
- Proteínas magras, pescado, nueces y lácteos bajos en grasa cuando correspondan.
- Menos alimentos ultraprocesados, carnes procesadas, azúcar añadida y grasas saturadas.
- Leer etiquetas y comparar el sodio por porción.

Pasos prácticos

- Cocine más en casa y use hierbas, ajo, limón y especias.
- Reduzca gradualmente sopas enlatadas, embutidos, comidas rápidas y salsas saladas.
- Registre sus lecturas como le indicó su profesional.
- Consulte antes de usar sustitutos de sal con potasio si tiene enfermedad renal o toma ciertos medicamentos.

Importante

No cambie su tratamiento por una dieta o suplemento. Busque atención inmediata ante una lectura muy alta acompañada de dolor de pecho, dificultad respiratoria, debilidad, confusión u otros síntomas graves.

Fuentes

American Heart Association, DASH Eating Plan:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/dash-eating-plan> | NHLBI:

<https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

Material educativo. No diagnostica, trata, cura ni previene enfermedades. Consulte a profesionales autorizados para decisiones de salud.