

NEWYORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237 ~ Tel: (718) 821-6285 Fax: (347) 295-3675

El comer sano ayuda a controlar la presión arterial

La presión arterial alta es una condición seria la cual puede causar enfermedades cardíaca coronaria, paro cardíaco, derrame cerebral, falla de los riñones, y otros problemas de salud. Las personas que tiene presión arterial alta pueden tomar medidas para controlarla y para reducir sus riesgos de problemas de salud. Mientras que realizar cambios dietéticos puede mejorar su presión arterial, es importante seguir tomando su medicamento para la presión arterial alta. Descontinuar el medicamento antes de que su doctor diga es ACEPTABLE. ¡Es muy peligroso!



La presión arterial alta puede ser controlada si usted toma estas medidas:

- Mantenga un peso saludable.
- Con moderación sea físicamente activo en la mayoría de los días de la semana.
- Siga un plan sano al comer, que incluye los alimentos más bajo en sodio.
- Si usted toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.
- Si usted fuma, intente parar.
- Si usted tiene presión arterial alta y es esta tomando medicamento recetado, tómelo según le indique su médico.



Limite comer productos que contengan sodio

- Coma **menos de 2,300mg de sodio durante el día**. Esto es igual a alrededor de **1 cucharadita de sal**.
- Aunque usted no agregué sal a sus alimentos, su dieta puede ser alta en sodio porque muchos alimentos empaquetados contienen altos niveles del sodio
- **Lea las etiquetas del alimento para saber si hay contenido de sodio**. Algunos alimentos tales como sopas, cereales de desayuno, productos del maíz, productos conservados, queso, y los productos de tomate tan bien como las medicinas sin recetas, como los antiácidos pueden tener mucho sodio en ellos aun cuando no se sienten salados.
- **Siga estas ideas para reducir los productos bajo en sodio:**
 - Elija “punto bajo” o “reducir-sodio”, o las versiones “ninguno-sal-agregadas” de los alimentos y de los condimentos.
 - Elija (busque el “bajo-sodio” o “ninguno-sal-agregado”) los vegetales frescos, congelados, o conservados.
 - Elija las aves de corral frescas, los pescados, y la carne sin grasa en vez de tipos conservados, ahumados, o procesados.
 - Limite los alimentos curados (tales como tocino y jamón); los alimentos empaquetados (tal como vegetales, aceitunas, y sauerkraut conservados en vinagre); y condimentos (mostaza, rábano picante, salsa de tomate, y salsa de barbacoa.
 - Intente evitar versiones regulares o más bajas de sodio de la salsa de soja y de la salsa del teriyaki.
 - Cocine el arroz, las pastas, y los cereales sin sal. Reducción al instante el arroz, la pasta, y el cereal condimentado.
 - Elija los alimentos de “conveniencia” que sean bajos en sodio. Reduzca las cenas pre-cocinadas congeladas, mezclas empaquetadas, caldo de sopa enlatada, y aderezo de ensalada, que tienen a menudo mucho sodio.
 - Enjagüe los alimentos conservados, tales como atún y habas conservadas, para quitar algo de sodio.

NEWYORK COMPREHENSIVE CARDIOLOGY, PLLC

95 Wyckoff Ave., Brooklyn, NY 11237 ~ Tel: (718) 821-6285 Fax: (347) 295-3675

- Utilice las especias en vez de sal. Al cocinar y en la mesa, de le sabor a los alimentos con las hierbas, las especias, el limón, el vinagre, o las mezclas de condimento sin sal. Comience cortando la cantidad de sal que consume por la mitad.
- Al comer fuera, pregunte si pueden preparar la comida sin agregar sal, los MSG, o los ingredientes con sal.

El comer sano controla la presión arterial

El plan el comer de la DASH ayuda a bajar la presión arterial. Este plan sano del corazón es bajo en sodio y rico en frutas, vegetales, granos enteros, y otros alimentos altos en magnesio, potasio, y calcio.

Para más información detallada sobre DASH, vaya a la página:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm> o consulte a su dietético registrado.

Aquí están algunas ideas para adoptar el plan de la DASH.

Gradualmente aumente las frutas, los vegetales, y la leche con poca grasa/sin grasas en su comida.

- Si usted ahora come una o dos porciones de vegetales al día, agregue una porción en el almuerzo y otra en la cena.
- Si usted ahora no come mucha fruta, agregue una fruta a cada una de sus comidas o téngala como bocadillo.
- Gradualmente aumente la toma de leche sin grasa y con poca grasa a tres porciones al día. Si usted tiene problemas para digerir productos lácteos, intente tomar las píldoras de enzima lactosa (disponibles en las farmacias). O compre la leche o substitutos de leche sin lactosa tales como leche de soja enriquecida con poca grasa. las personas que no toleran la leche puede digerir el yogur sin grasas y los quesos duros con poca grasa.

Trate las carnes como una porción de la comida entera, en vez del ser el enfoque.

- Limite las carnes grasosas a 6 onzas por día y a 3 onzas (sobre el tamaño de una tarjeta pequeña) por comida.
- Incluya dos o más comidas (sin carne) estilo vegetariano cada semana.
- Aumente las porciones de vegetales, del arroz moreno, pastas del trigo integral, y de habichuelas secas cocinadas en comidas. Intente las cazuelas, pastas del trigo integral, que tienen menos carne y más vegetales, granos, y habichuelas secas.

Trate estas ideas para los bocadillos: las papas a la inglesa sin sal de soja, las nueces sin sal mezclada con pasas, 2 galletas del graham, yogur sin grasa, yogurt congelado sin grasa, palomitas sin sal ni mantequilla, o vegetales crudos.

Elija los alimentos integrales (pan de trigo, cereales integrales, etc.) para la mayoría de las porciones de comida.

Limite o evite el alcohol - Si usted toma alcohol, límitelo a no más de 1 bebida (1 bebida iguala 12 onzas. cerveza, 5 onzas. vino, o 1.5 onzas. licor) por día para las mujeres o 2 bebidas el día para los hombres. Si su presión arterial aumenta con alcohol, es mejor no tomar ningún alcohol.

Pare de fumar - La nicotina en cigarrillos y otros productos del tabaco hace que sus vasos sanguíneos se obstruyan y su corazón late más rápidamente. Esto levanta su presión arterial. Si usted para de fumar, usted puede bajar perceptiblemente su riesgo de enfermedad cardíaca y ataque del corazón, así como ayuda a bajar su presión arterial.