



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CLAVE PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN

Mantener una dieta saludable es esencial para prevenir y controlar diversas enfermedades, como la hipertensión arterial. De acuerdo con la *Biblioteca Nacional de Medicina* de los Estados Unidos, **hacer cambios positivos en la alimentación ayuda a perder peso, al tiempo que disminuye la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca y un infarto cerebral.**

El primer paso para mejorar la dieta diaria es reducir los niveles de sodio de los alimentos. Una dieta baja en sal ayuda a controlar la hipertensión arterial. De hecho, se ha comprobado que **la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) tiene efectos sobre la presión arterial y, algunas veces, estos se ven reflejados al cabo de unas cuantas semanas.** Esta dieta es rica en nutrientes importantes y baja en sodio. También incluye alimentos ricos en potasio, calcio y magnesio.

### Recomendaciones

- Lee las etiquetas de los alimentos y presta atención especial al nivel de grasa saturada.
- Evita o reduce los alimentos ricos en grasa saturada —más de 20% de la grasa total se considera alto—.
- Elige alimentos con proteína magra, como soja, pescado, pollo sin piel, carne y productos lácteos descremados.
- Busca las palabras «hidrogenados» o «parcialmente hidrogenados» en las etiquetas de los alimentos y evítalos.
- Limita la cantidad de alimentos procesados y fritos que consumes.
- Reduce la cantidad de productos preparados comercialmente.
- Presta atención a cómo se preparan los alimentos. Las maneras saludables de cocinar son asar a la parrilla, a las brasas, hervir y hornear.

*Si tienes dudas respecto a tu alimentación, consulta a tu médico. ¡Cuida tu corazón!*

Vía: ClickISalud