

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Alimentos indicados:

- Vegetales: En general se recomiendan la mayoría. Tener en cuenta que algunos pueden contener algo más de sodio, aunque lo compensan con un buen aporte de potasio: acelga, apio, escarola, espinaca. Por lo tanto se permiten. Especialmente útiles resultan los espárragos, ajo, cebolla.
- Plantas: hojas de olivo, crataegus, cola de caballo, barba de choclo o estigmas de maíz, valeriana, melisa, pasionaria, tilo, lúpulo.
- Aceites vegetales: oliva, girasol.
- Frutas en general (son diuréticas). Las pasas de uva (ricas en potasio).
- Pan de salvado.

Alimentos restringidos:

- Sal común (puede reemplazar por sales de potasio). Las sales de ajo, apio, etc. solo consúmalas si son bajas en sodio (ver envase). La sal marina tiene menor tenor de sodio que la sal común. No obstante, debe manejarse sin excesos.
- Quesos: ricota, mantecosos, duros o de rallar.
- Productos precocidos (hamburguesas), fiambres, galletitas (ver etiqueta si tienen bajo nivel de sodio), aceitunas, maní, salchichas, embutidos,
- Vísceras (hígado, riñón, cerebro), pan común.
- Golosinas, helados cremosos, caldos en cubitos, snaks.
- Evite el exceso de carnes rojas, pollo con piel.
- Café, mate cocido, té común, yerba mate (contienen cafeína que puede elevar la presión arterial).

Tenga en cuenta:

El Yoga, la Meditación, la actividad física suave, son excelentes alternativas para el manejo del estrés que suele acompañar a la hipertensión arterial.

En algunos casos el uso de Ginseng puede estar asociado a una pequeña suba de la presión arterial. Se ha reportado lo mismo con la Maca, aunque se requieren cifras elevadas para que ello suceda. Algunas plantas medicinales como la Cola de Quirquincho y el Regaliz están contraindicadas.