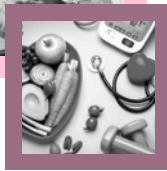




hipertensión y alimentación

descripción general



- Llevar una dieta balanceada y acorde al estado de salud actual, ayuda a mejorar la calidad de vida y controlar el progreso de algunas enfermedades. Incluso, permite mantener controlados muchos de los padecimientos crónicos como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.
- La hipertensión arterial es la causa detrás de la mitad de las muertes por eventos vasculares cerebrales y cardiopatías. Las complicaciones que puede traer consigo son graves, y por eso es importante reducir su impacto en la salud.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la hipertensión arterial, como la elevación de la presión arterial sistólica a 140 mmHg o más, y de la presión arterial diastólica de 90 mmHg o más. La prevalencia de la hipertensión en personas mayores de 20 años es del 20 al 30%.
- Se ha encontrado que además de la edad, la diabetes, los niveles altos de colesterol y los antecedentes familiares, existen otros factores de riesgo para desarrollar la hipertensión, como: el estrés, la

obesidad, el alcoholismo y tabaquismo, llevar una dieta poco saludable y la falta de ejercicio.

- Cambiar el estilo de vida es, la mayoría de las veces, más que suficiente para mantener controlada la presión arterial. Y dentro de estos cambios, se recomienda fuertemente detener el consumo de tabaco, hacer ejercicio con regularidad, evitar el alcohol y por supuesto, adoptar una dieta saludable.
- El primer enfoque dietético para detener la hipertensión (o dieta DASH por Dietary Approaches to Stop Hypertension) es una dieta baja en sal, que ha demostrado un impacto positivo en la disminución de la presión arterial y sus efectos se ven al cabo de pocas semanas.
- Además, esta dieta es rica en nutrientes y en fibra, incluyendo alimentos con alto contenido de potasio, calcio y magnesio. Asimismo, se recomienda la ingesta de cinco porciones de frutas y verduras al día, la reducción de grasas saturadas y el consumo de legumbres y semillas diariamente.

Llevar una dieta balanceada y acorde al estado de salud actual, ayuda a mejorar la calidad de vida y controlar el progreso de algunas enfermedades.



dieta DASH

- Un plan de alimentación saludable para el corazón es la dieta DASH, que la AHA (American Heart Association) recomienda para ayudar a controlar la presión arterial. DASH son las siglas en inglés de "dietary approaches to stop hypertension" (enfoques dietéticos para detener la hipertensión) y fue creado en la década de 1990.
- El objetivo de la dieta es incluir 4,700 miligramos (mg) de potasio al día y reducir el sodio, lo cual ayuda a reducir la presión arterial. La dieta DASH consiste en comer:
 - frutas, como manzanas, bananos y fresas
 - verduras, como brócoli, judías verdes y zanahorias
 - frutos secos, como almendras y nueces
 - legumbres y semillas, como alubias, lentejas y semillas de girasol
 - cereales integrales, como la pasta de trigo integral, el arroz integral y la avena
 - productos lácteos bajos en grasa, como la leche descremada y el

- queso reducido en grasa
- proteínas magras, como pollo o pescado sin piel
- El número de raciones de cada alimento depende de tus necesidades calóricas diarias.
- Por otro lado, el plan limita:
 - alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas y el aceite de palma
 - bebidas azucaradas
 - alimentos azucarados, como el jarabe de arce, los caramelos y la gelatina
 - el consumo de alcohol
- También establece una ingesta máxima de 2,300 mg de sodio al día.



Un plan de alimentación saludable para el corazón es la dieta DASH, que la AHA (American Heart Association) recomienda para ayudar a controlar la presión arterial.

alimentos que debes evitar

- La sal, o específicamente el sodio que contiene, es uno de los principales factores que contribuyen a la hipertensión arterial y a la enfermedad cardíaca. Esto se debe a cómo afecta al equilibrio de los fluidos en la sangre. La sal de mesa contiene alrededor del 40% de sodio. Una cierta cantidad de sal es importante para la salud, pero es fácil consumir demasiada.
- Los siguientes alimentos, conocidos como los "seis salados", son los que más contribuyen a la ingesta diaria de sal: panes y bollos, pizza, sándwiches, embutidos y carnes curadas, sopa, burritos y tacos.
- Los embutidos y carnes procesadas suelen estar repletos de sodio. Esto se debe a que los fabricantes curan, sazonan y conservan estas carnes con sal. Si se agregan otros alimentos con alto contenido de sal, como el pan, el queso, los diversos condimentos y los pepinillos, un sándwich puede llegar a tener fácilmente un alto contenido en sodio.
- Pizza congelada. La combinación de ingredientes de las pizzas congeladas hace que tengan un alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio. La pizza congelada puede tener niveles

- especialmente altos de sodio. Para mantener el sabor de la pizza una vez cocinada, los fabricantes suelen añadir mucha sal.
- Encurtidos. La conservación de cualquier alimento requiere el uso de sal. Impide que los alimentos se descompongan y los mantiene comestibles durante más tiempo.
- Las sopas enlatadas son fáciles de preparar, sobre todo cuando tienes poco tiempo o no te sientes bien. Sin embargo, tienen un alto contenido de sodio. Los caldos y consomés enlatados y envasados pueden contener cantidades similares. Esto significa que pueden elevar la presión arterial.
- Productos de tomate enlatados. La mayoría de las salsas de tomate enlatadas, las salsas para pasta y los jugos de tomate tienen un alto contenido de sodio. Esto significa que pueden elevar tu presión arterial, especialmente si ya tienes presión arterial alta.

La sal, o específicamente el sodio que contiene, es uno de los principales factores que contribuyen a la hipertensión arterial y a la enfermedad cardíaca.



más alimentos que debes evitar

- El azúcar puede aumentar la presión arterial de varias maneras. Las investigaciones indican que el azúcar, especialmente las bebidas azucaradas, contribuye al aumento de peso en adultos/as, niños y niñas. El sobrepeso y la obesidad aumentan las posibilidades de padecer hipertensión arterial.
- La AHA recomienda los siguientes límites diarios de azúcares añadidos:
 - 6 cucharaditas, o 25 gramos, para las mujeres
 - 9 cucharaditas, o 36 gramos, para los hombres
- Alimentos procesados con grasas trans o saturadas. Para mantener el corazón sano, es mejor reducir el consumo de grasas saturadas y evitar las grasas trans. Esto es especialmente cierto para las personas con presión arterial alta. Las grasas trans son grasas artificiales que aumentan la vida media y la estabilidad de los alimentos envasados.
- Las grasas trans son especialmente perjudiciales para la salud y están relacionadas con una mala salud del corazón, incluido un mayor riesgo de:
 - enfermedad cardíaca

- accidente cerebrovascular
- diabetes tipo 2
- Alcohol. Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial. Si tienes presión arterial alta, tu médico/a puede recomendarte que reduzcas la cantidad de alcohol que bebes. En las personas que no tienen presión arterial alta, limitar el consumo de alcohol puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar hipertensión.
- El alcohol también puede impedir que los medicamentos para la presión arterial que puedes estar tomando actúen eficazmente debido a las interacciones con otros fármacos.
- Además, muchas bebidas alcohólicas tienen un alto contenido en azúcar y calorías. El consumo de alcohol puede contribuir al sobrepeso y la obesidad, lo que puede aumentar el riesgo de hipertensión.
- Si bebes, la AHA recomienda limitar el consumo de alcohol a dos bebidas al día para los hombres y a una para las mujeres.



El azúcar puede aumentar la presión arterial de varias maneras. Las investigaciones indican que el azúcar, especialmente las bebidas azucaradas, contribuye al aumento de peso en adultos/as, niños y niñas.



en México

- De acuerdo con los resultados de la ENSANUT 2018-2019 sobre la hipertensión arterial enfermedad relacionada como consecuencia del alto consumo de sal que tiene la población en el país, se exponen que, según datos de 5,071 participantes que representaron a 23,531,000 adultos/as residentes en México, la prevalencia de hipertensión arterial por hallazgo en la encuesta fue de 12.3% (IC95% 11.4, 13.2), y la prevalencia por diagnóstico médico previo, de 21.9% (IC95% 20.6, 23.1). A mayor edad la prevalencia de hipertensión incrementa (tanto en diagnóstico médico previo como en hallazgo en la encuesta), y en los hombres la hipertensión arterial es más frecuente que en las mujeres.
- En México, la Revista del mes de julio de 2021, de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) exhibió a los productos y marcas del mercado que más contienen sodio y que, por ende, ponen en peligro la salud de las y los mexicanos debido a los altos niveles de obesidad. La Dependencia reitera que el problema de consumir grandes porciones se traducirá en daños tanto en personas hipertensas como en gente sana. Ante ello, alertó sobre 80 productos, de 17 clasificaciones, con la etiqueta "exceso de sodio", ya que de acuerdo con la Norma Oficial Mexicana -051-SCFI/SSA-2010 deben tener

- ese sello los alimentos que rebasen los 350 miligramos de sodio por cada 100 mililitros o 100 gramos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario que no rebase los 5 gramos de sal o 2 mil miligramos de sodio, tanto para adultos como niñas y niños.
- De acuerdo con información de la Dirección General de Información en Salud (Secretaría de Salud Federal), las defunciones por hipertensión en el país en el año 2020 fueron 33,481 comparadas con 25,049 registradas en el año 2019; las edades más afectadas son a partir de los 60 años, mientras que los estados que más defunciones reportaron fueron el Estado de México con 16,679 en el mismo año seguido de CDMX y Veracruz (12,467 y 10,089 respectivamente).
- En el Estado de México se registraron 4,963 defunciones por hipertensión en el año 2020 mientras que en el año 2019 solo se registran 3,265 defunciones afectando mayormente a los grupos de edad a partir de los 60 años. Las jurisdicciones que más casos registraron fueron Ecatepec, Nezahualcóyotl y Toluca (492, 473 y 552 respectivamente) en el año 2020.

El aumento de los índices de hipertensión en México se atribuye a la dieta, por lo que es importante tener precaución con productos que contienen sodio en cantidades que pueden afectar la salud.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

