

Una alimentación balanceada, sin agregado de sal, contiene el sodio suficiente para el organismo y no supera la cantidad recomendada para los hipertensos (1000 a 1500 mg de sodio/día).

El contenido de sodio de un régimen aumenta considerablemente cuando se agregan en forma frecuente alimentos de alto contenido como los siguientes:

#### ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO EN SODIO ( SAL)

Sal, sal marina, salsa de soja, sales con sabor  
Salsas preparadas, caldos y sopas instantáneas  
Fiambres, embutidos, encurtidos, carnes enlatadas, patés  
Quesos comunes o de untar, queso para rallar.  
Manteca con sal.  
Comidas enlatadas o platos preparados para rehidratar  
Comidas congeladas, preelaboradas o prontas para consumo (según ingredientes)  
Pastas rellenas. Productos de aperitivo, Snacks (productos de copetín).

#### CON QUÉ SE PUEDE CONDIMENTAR ?

Ajo, albahaca, anís, jengibre, laurel, nuez moscada, orégano, perejil, pimentón, azafrán, comino, clavo de olor, curry, laurel, mostaza en polvo, pimienta, romero, tomillo, canela, mezclas sin sal, pequeño agregado de vino. Aceites y vinagres. Aceites aromatizados o saborizados con ajo, mostaza en polvo, orégano, tomillo, lavanda.



#### Las dietas que bajan la presión arterial

Hay dietas que bajan la PA presión arterial, más allá de la reducción de sal. La Dieta DASH y la Dieta Mediterránea dan este beneficio.

ALIMENTOS DE PREFERENCIA	POR QUE:
<b>Verduras y frutas:</b> Utilizar a diario <b>al menos 5 porciones</b> de verduras y frutas de diferentes. Utilice las que prefiera y estén a su alcance según la época del año.	Contienen antioxidantes naturales, potasio, fibras y diversas sustancias protectoras del sistema cardiovascular.
<b>Cereales y granos:</b> Elija arroz, pastas sin relleno, panes sin grasa y harinas integrales. Según su peso pueden usarse en cada una de las 4 comidas principales o quizás sea necesario restringir el número de porciones.	Aportan fibras, minerales y otras sustancias con probado efecto beneficioso.
<b>Pescados de todo tipo</b> 2 a 3 veces en la semana	Son fuente de ácidos grasos Omega 3, sustancias muy importantes para mejorar la salud de la pared de las arterias.
<b>Leche y derivados:</b> descremados: leche, yogur y quesos magros sin sal.	El calcio presente en estos alimentos mejora la presión arterial.
<b>Aceites</b> de soja, arroz, girasol u oliva: agregarse en crudo en cantidades normales a los alimentos ya procesados. No exponer al fuego directo, salvo cuando sea para untar recipientes.	Los ácidos grasos presentes son cardio-saludables. Además mejoran el sabor de los alimentos.

Los mejores resultados se encuentran al combinar el ajuste en el consumo de sodio con la modificación del patrón alimentario (dieta DASH o Mediterránea).

Si no le es posible modificar su forma de comer, no dude en recurrir al consejo de una Nutricionista (Dietista) quien sabrá adaptar sus gustos, preferencias y limitaciones a una dieta apetitosa



Consejos alimentarios y hábitos saludables

## HIPERTENSION ARTERIAL 3er CONSENSO URUGUAYO



**Modificaciones del estilo de vida para reducir y mantener una presión arterial (PA) normal.**

- 1 Dejar de fumar es la medida más importante a tomar para mejorar su salud.
- 2 Perder peso ayuda a disminuir la presión arterial.
- 3 Comer adecuadamente una dieta baja en sal y grasas, abundantes frutas, vegetales y granos dulces.
- 4 Haga ejercicio, realice actividad aeróbica regular (caminar, 3 o 4 veces/semana, 30 a 45 minutos), suma efectos para descender la PA.
- 5 Limitar el consumo de alcohol. Las mujeres no deberían tomar más que una medida de alcohol al día. Los hombres no más de dos medidas (1 medida equivale a: ½ whisky = 30 cc, una jarra de cerveza o una copa de vino).
- 6 Reducción del stress. Los factores emocionales tienen un rol importante en la hipertensión.

El sodio está presente en los alimentos en estado natural. La principal fuente alimentaria es el añadido por la industria a los alimentos procesados y el agregado como sal de mesa.

Como medir 1 gr de sal = 400 mg de sodio.  
Es contenido aproximado que se puede colocar en el blister de un comprimido de aspirina.

El aporte diario no debe exceder 2400 mg de sodio (6 g de sal), nivel alcanzable evitando agregar sal a los alimentos y consumir productos industrializados. Un plan de alimentación natural y balanceado, con alimentos no procesados y cocinados sin sal, aporta menos de 800 mg de sodio/día (2 g de sal).

**¿Dónde está la sal?**

ALIMENTOS	CONTENIDO DE SAL POR PORCIÓN en miligramos o gramos	
<b>FIAMBRES Y EMBUTIDOS:</b>		
Bondiola	50gramos - aproximado 5 fetas	5 g
Jamón o Paleta	50gramos - aproximado 3 fetas	2½ g
Panceta	50gramos - aproximado 5 fetas	2¼ g
Salame	50gramos - aproximado 5 fetas	1½ g
Mortadela	50gramos - aproximado 3 fetas	1 g
Morcilla	1 unidad	3 g
Chorizo	1 unidad	1,9 g
<b>LÁCTEOS:</b>		
Quesos comunes	50gramos = 2 fetas	¾ g
Queso sin sal	50gramos = 2 fe	125 mg
Yogur	1 taza	450 mg
Leche	1 taza	312 mg
<b>CEREALES Y DERIVADOS:</b>		
Arroz	1 taza de arroz cocido	25 mg
Harina de trigo	1 taza	55 mg
Pasta	1 plato	15 mg
Pan francés	2 rodajas de flauta	342 mg
Galleta al agua	5 unidades	87 mg
Galleta al agua integral	5 unidades	392 mg
<b>VERDURAS:</b>		
Acelga	1 taza	82 mg
Berenjena	1 unidad	15 mg
Coliflor hervido	1 taza	22 mg
Espinaca	1 taza	20 mg
Lechuga	1 taza	10 mg
Papa	1 unidad	62 mg
Remolacha	1 unidad	125 mg
Zanahoria	1 unidad	52 mg
Zapallito	1 unidad	20 mg
Zapallo	1 taza	5 mg
<b>FRUTAS: (contenido mínimo)</b>		
Ananá	1 rodaja	3 mg
Banana	1 unidad	4 mg
Durazno	1 unidad	9 mg
Frutilla	5 unidades	5 mg
Mandarina	1 unidad	4 mg
Manzana	1 unidad	4 mg
Naranja	1 unidad	4 mg

PREPARACIONES	SAL
Caldo de verdura con sal	1,40 gr (250cc = 1 taza)
Caldo Dietético sabor carne	0,28 gr (250cc= 1 taza)
Sopa crema de verdura Light	1,8 gr (200cc = 1 taza med.)
Hamburguesa al pan	1 gr (145 = 1 unidad)
Hamburguesa al pan con queso	1,38 gr (1 unidad)
Hamburguesa al pan, queso lechuga, tomate, mayonesa.	2,4 gr (1 unidad)
Conservas de hortalizas	145 mg
Pizza con muzzarela	3 ½ gr (1 porción)
Spaghetti con salsa de tomates y queso	955 mg (1 porción)

Las verduras y las frutas tienen muy poca sal. Comer fiambres y embutidos aporta grandes cantidades de sal a la dieta. Comer pizza, hamburguesas, panchos, supera la cantidad de sal permitida. Caldos, sopas instantáneas y otros condimentos en cubos, tienen mucha sal.

