



Comida saludable
para un corazón más fuerte
con **Tensoval**®



Hipertensión y Alimentación

Cómo incidir positivamente sobre su presión arterial comiendo sano

Para tratar la hipertensión es importante una alimentación sana así como baja en sal.

Una ingestión excesiva de sal es perjudicial para el organismo, ya que produce una constricción de los vasos sanguíneos y con ello un aumento de la presión arterial, lo que aumenta la hipertensión existente. Para reducir este efecto, el balance potasio / sodio es primordial.

Por ello una dieta rica en potasio permite una mayor eliminación de sal y de agua por los riñones, lo cual tiene sus efectos positivos en la presión aretrial.

Una dieta rica en frutas y verduras también reduce la presión arterial. Sin embargo, hay que resaltar que la reducción de sal y un cambio de dieta sólo aportan beneficios reales a la salud si van acompañados de otras medidas: reducción de peso, consumo limitado de alcohol, aumento de la actividad física y reducción del estrés crónico.



Recomendaciones nutricionales

Las Bebidas

- 1-2 litros de líquido al día, preferiblemente bebidas no edulcoradas, como el agua o infusiones.
- Bebidas con cafeína (café o té) únicamente con moderación.



Las Verduras

- Se recomiendan 3 raciones de verduras al día, incluyendo al menos una ración de verduras crudas.



Las Frutas

- Se recomiendan 2 raciones de frutas al día. Se puede sustituir una ración de fruta por 20 cl (aprox. 1 vaso) de zumo no edulcorado de frutas o verduras.



Las Legumbres y Cereales

- En cada una de las comidas principales, coma 1 guarnición con hidratos de carbono (pan, legumbres, lentejas, patatas, pasta, arroz, etc.), preferiblemente productos integrales.



Las Proteínas

- Carne, huevo, pescado o lácteos.
- Coma 1 ración al día de carne, pescado, huevos, queso u otras fuentes de proteínas como tofu, alternando entre ellos.





ayuda a curar.

Comida saludable para un corazón más fuerte con **Tensoval®**

Encuentra más información sobre la alimentación más saludable en caso de hipertensión en:

www.tensoval.es



Todas las recetas en tu smartphone. Escanea el código QR y descarga nuestros contenidos.



Tensiómetros Validados por las Principales Sociedades Médicas



Británica



Alemana



Europea