

# Hechos de Nutrición



## Presión Arterial Alta

La presión arterial alta es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late (presión sistólica) y cuando el corazón está en reposo (presión diastólica). Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) con un aparato médico conocido como un tensiómetro. La presión alta es definida en un adulto cuando la presión este a o más de 140mm Hg sistólica o igual a o más de 90 mm Hg diastólica. La presión arterial alta no suele tener síntomas, es conocida como el asesino silencioso. Es más común en los adultos mayores de raza Afro Americana, personas obesas, los que beben en grandes cantidades, y las personas con diabetes, gota, enfermedad de riñones o los que tienen historia familiar de presión arterial alta. Si la presión arterial alta no es tratada puede causar problemas serios tales como derrames cerebrales, infarto cardiaco, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal o puede quedarse ciego(a). La única forma de descubrir si usted tiene la presión arterial alta es ser examinado(a).

<u>Categoría de Presión Arterial</u>	<u>Sistólica (mm Hg)</u>		<u>Diastólica (mm Hg)</u>
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Pre hipertensión	120-139	o	80-89
<b>ALTA</b>			
Etapa 1	140-159	o	90-99
Etapa 2	160 o mas	o	100 o mas



## La Nutrición y La Presión Arterial Alta

Su cuerpo necesita muy poco sodio o sal cada día. La mayoría de los Americanos consumen de 12 a 36 veces más de esa cantidad al día. Reduciendo la cantidad de sodio que usted consume le ayudara a bajar su presión arterial. La asociación Americana del Corazón recomienda que usted consuma no más de 2,300 miligramos de sodio al día o aproximadamente una cucharadita de sal. El sodio está en la mayoría de las comidas naturalmente pero el procesamiento y la preparación de la comida aumentan la mayoría del sodio que uno consume. Es importante tener en cuenta la sal natural y agregada cuando este escogiendo alimentos para reducir su consumo de sal. Aprender a leer las etiquetas de comida es esencial cuando este comprando comidas envasadas o preparadas. Busque lo siguiente:

**Salt Free or Sodium Free (Sin Sal/Sin Sodio)** – Menos de 5 miligramos de sodio por porción y no contiene Cloruro de Sodio (Sodium Chloride) conocido como sal de mesa.

**Very Low Sodium (Muy Bajo en Sodio)** – 35 miligramos o menos de sodio por porción.

**Low Sodium (Bajo en Sodio)** – 140 miligramos o menos por porción.

**No Salt Added (No Sal Agregada)** – Sal adicional no fue agregada durante el proceso.

**Lightly Salted (Poca Sal)** – 50% menos sodio agregado durante el proceso.

### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición

212-294-8103 o 800-747-2023

[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)

[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

## ¡Consejos de preparación y comer en casa!

- Lave y escurra las comidas enlatadas.
- Cocine sin sal.
- Quite el salero de la mesa.
- Hable de sustituciones de sal con su médico.
- Evite las comidas congeladas.

## ¡Consejos cuando salga a comer!

- Pida que el restaurante prepare sus comidas sin sal.
- No use el salero, use la pimienta o limón.
- Limite los condimentos como la mostaza, salsa de tomate, pepinillos en vinagre y salsas.



Tipo de Comida	La Mejor Elección	Comidas de Evitar
Leche y Productos Lácteos	Yogur Quesos bajos en sodio como el ricotta, queso de crema y los que tengan “Low Sodium” (bajo sodio) en la etiqueta. Limite la leche a 2 vasos por día.	Suero de leche y leche de chocolate. Queso regular y procesado, queso de untar o salsas de queso.
Pan y Cereales	Todos menos los que estén debajo de “Comidas de Evitar”. Galletas sin sal o reducidas en sal, panes o pancitos sin sal en la parte superior, molletes. Todo tipo de arroz y pasta. Cereales listos o casi listos para comer.	Panes, galletas o pancitos con sal en la parte superior. Pasa bocas como papa frita, galletas saladas o palomitas de maíz. Las mezclas para hacer panqueques. Mezclas de arroz o pasta pre-sazonadas. Rellenos envasados. Cereal instantáneo (al que solo se le agrega agua caliente)
Carne, Pescado, Pollo, y Alternativas.	Todos menos los que estén debajo de “Comidas de Evitar”. Nueces, semillas y mantequilla de maní sin sal. Carne, carne de aves, pescado y mariscos frescos o congelados. Huevos o sustitución de huevos. Frijoles o arvejas secas-si usa las enlatadas lávelas debajo de agua corriente y escurra para reducir la sal.	Carne, pescado o carne de aves curtidadas, saladas, ahumadas o enlatadas como carnes para sándwiches, jamón, tocineta, salchicha o perros calientes. Carnes, pescado o carne de aves empanados, comidas rápidas, quesos procesados, nueces saladas.
Frutas y Vegetales	Toda la fruta fresca, congelada y enlatada sin sal agregada. Todos los jugos de fruta. Todos los vegetales frescos, congelados o enlatados en poca sal. Jugos de vegetal bajos en sal o sin sal. Sopas enlatadas bajas en sal o caseras.	Vegetales enlatados con sal. Vegetales congelados en salsa. Papas instantáneas o cazuelas de papa. Salsa de tomate o tomates cocidos. Papa frita. Salsas de espagueti regular. Vegetales encurtidos como el kim chi, pepinillos, repollo fermentado.
Grasas y Aceites	Todos menos los que estén debajo de “Comidas de Evitar”. Mantequilla, margarina, o aderezos bajos en sal o sin sal.	Grasa de tocineta, cerdo salado, salsa hecha con el jugo de la carne asada y aderezos envasados, salsas envasadas, salsas hechas con sal o extracto de carne, extractos de levadura.
Postres, Dulces, Condimentos, Bebidas y Otros	Hierbas o especias sin sal, mostaza seca, jugo de limón, la mayoría de las vinagres. Extractos de sabores como la vainilla. Cocoa. Salsa de tomate sin sal o condimentos sin sal. Sazones sin sal como el Mrs. DASH. Tabasco y la mayoría de las salsas picantes (lea la etiqueta)	Mesclas de pudin instantáneos o mezclas para tortas. Sal marina, hierbas saladas y condimentos como sal de ajo o sal de apio. Sal para ablandar las carnes. Olivas, pepinillos. Vinagre sazónada, caldos salados. Salsa de soya o de Teriyaki incluso las que son bajas en sal. Carnes o pollos apanados.

Fuente: ANSA Restricted Sodium Meal Plan.

### Para más información:

God's Love We Deliver, Departamento de Nutrición  
212-294-8103 o 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)