



Gerencia de Atención Primaria de Soria
Gerencia de Atención Especializada de Soria



Gerencia de Atención Primaria de Soria
Gerencia de Atención Especializada de Soria



► **Recomendaciones
sobre la alimentación a
Pacientes Hipertensos**

Recomendaciones sobre la alimentación a Pacientes Hipertensos

La tensión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por el interior de las arterias del cuerpo. Una persona es hipertensa si tiene una presión repetidamente superior o igual a 140 y/90 mmH.



Podemos reducir sus cifras:

- Reduciendo el peso en caso de sobrepeso u obesidad.
- Realizando actividad física a diario.
- Reduciendo el consumo de alcohol (< 30 gr/día en hombres y < 20 gr/día en mujeres).
- Eliminando el hábito tabáquico.
- Reduciendo el consumo de sal.
- Tomando la medicación.

Elaboración de las comidas:

La cocción al vapor y a la plancha guardan mejor los gustos.

La sopas con más variedad de verdura, ganan en sabor.

Pueden utilizarse potenciadores de sabor como vinagre, limón, especias y hierbas aromáticas y aceites de oliva aromatizados.

Evitar añadir sal en el proceso de cocción y en la mesa.



Nombre :

Alimentos no recomendados:

- Alimentos precocinados: sopas de sobre, pastillas de caldo, patatas de bolsa, etc..
- Embutidos y quesos en general (se permite los tipo "Burgos").
- Evitar salazones: olivas, anchoas, carnes y pescados ahumados, pepinillos.
- Sustituir biscotes con sal por pan normal o el de bajo en sal.
- Salsas envasadas, mostaza, ketchup y mantequillas o margarinas con sal.
- Pastelería industrial, mejor hacer la repostería casera sin añadir sal
- Agua con gas, bebidas gaseosas en general.

