

### Dieta e Hipertensión

Ficha técnica N.º 9.318

Serie de Alimentos y Nutrición|Salud

autores: L. Bellows y R. Moore\*

#### ¿Qué es hipertensión?

La hipertensión, también conocida como presión arterial alta, afecta a uno de cada tres adultos en los Estados Unidos, mientras que solo la mitad son tratados

por esta condición. Un 25% adicional de adultos tiene mediciones de presión arterial que se consideran prehipertensivas, lo que los pone en riesgo de hipertensión y enfermedad cardiovascular. La hipertensión puede ocurrir a cualquier edad, y el riesgo aumenta a medida que uno envejece.

La presión arterial es la fuerza ejercida sobre las paredes arteriales por la sangre que fluye a través del cuerpo. Una medición de la presión arterial proporciona dos resultados, presión sistólica y presión diastólica, que se expresan en milímetros de mercurio (mm Hg). La presión sistólica se mide a medida que el corazón bombea. La presión diastólica se mide entre latidos, a medida que la sangre fluye de regreso al corazón.

La presión arterial alta, o hipertensión, no tiene síntomas, y por lo general se la llama el "asesino silencioso" porque puede pasar desapercibido durante años hasta que se produzca un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

La hipertensión no tratada causa daño a los vasos sanguíneos con el tiempo. Esto puede conducir a otras complicaciones de salud, como accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas de visión, ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca. Los niveles de presión arterial deben ser monitoreados rigurosamente y controlados de manera periódica. La Tabla 1 muestra cómo clasificar las mediciones de presión arterial.

#### Tipos de hipertensión

- **Hipertensión esencial o hipertensión primaria:** hipertensión de una causa desconocida, que puede ser el resultado de una combinación de malas elecciones de estilo de vida y genética. Los factores de estilo de vida que pueden influir incluyen una dieta deficiente (alto contenido de sodio, baja ingesta de frutas y verduras), consumo de tabaco, actividad física limitada, estrés y sobrepeso y/u obesidad.

\*L. Bellows, Colorado State University Extension especialista en alimentos y nutrición y profesor adjunto; y R. Moore, estudiante graduado, ciencia de alimentación y nutrición en seres humanos. 2/2013.

- **Hipertensión secundaria:** hipertensión que origina como resultado de otra enfermedad, asociada con mayor frecuencia al sistema endocrino (el sistema de glándulas del cuerpo, responsable de la secreción de hormonas). La hipertensión secundaria puede resolverse con el tratamiento de la afección subyacente

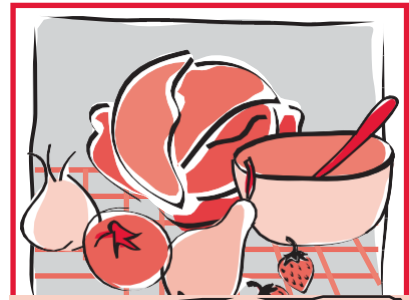
#### Manejo y Prevención de Hipertensión

La hipertensión se puede controlar a través de cambios en el estilo de vida y medicamentos recetados. Si bien los medicamentos para tratar la hipertensión están disponibles, la investigación ha demostrado que un estilo de vida modesto y cambios en la dieta pueden ayudar a tratar y, en general, retrasar o prevenir la presión arterial alta.

Además de mantener un peso saludable, evitar el tabaco y limitar la ingesta de alcohol (no más de 2 bebidas por día para los hombres y 1 bebida por día para las mujeres), también se recomienda una actividad física moderada durante 30-45 minutos la mayoría de los días.

Plan de dieta para la hipertensión: cinco recomendaciones dietéticas

**1. Patrón dietético DASH:** el patrón dietético DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es recomendado por la American Heart Association y el National Cancer Institute. La dieta DASH es un plan de alimentación general que se centra en comer el doble de la cantidad diaria promedio de frutas, verduras, carbohidratos complejos y productos lácteos bajos en grasa (Tabla 2). El patrón dietético DASH es más bajo en grasas, grasas saturadas, colesterol y sodio, y más alto en potasio, magnesio y calcio que la dieta estadounidense típica. Se cree que los altos niveles de potasio, magnesio y calcio en la dieta DASH son al menos parcialmente responsables de sus resultados. Según la dieta DASH 2 baja en sodio, las personas con



#### Hechos interesantes

- La hipertensión, o presión arterial alta, se llama el "asesino silencioso" porque puede pasar desapercibido durante años.
- La hipertensión se asocia con una alta ingesta de sodio y un exceso de grasa corporal.
- Mantener una dieta saludable puede prevenir o controlar la hipertensión en muchas personas.
- Para las personas sanas, las recomendaciones dietéticas sugieren no consumir más de 2.300 miligramos de sodio por día, mientras que aquellos con ciertos factores de riesgo no deben consumir más de 1.500 miligramos de sodio por día.
- Las ingestas saludables de potasio, magnesio y calcio tienen una función protector importante en el riesgo de hipertensión arterial.
- El patrón dietético DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es muy recomendable para prevención y manejo de hipertensión

© Colorado State University Extension. 11/98. Revisado en febrero de 2013



hipertensión en etapa I fueron capaces de reducir su presión arterial tanto o más de lo que cualquier medicamento antihipertensivo había podido disminuirla. Para obtener más información sobre la dieta DASH, consulte la ficha técnica [DASH para disminuir la presión arterial](#).

**2. Regulación de la ingesta calórica:** una reducción en la ingesta calórica diaria se asocia con una disminución significativa en los niveles de presión arterial sistólica y diastólica. Seguir la dieta DASH (consultar la recomendación n.º 1) puede ayudarlo a regular el consumo diario de calorías y puede tener un mayor efecto en la reducción de la presión arterial que seguir una dieta baja en grasas sola. Junto con la terapia con medicamentos, la reducción de peso debe ser un objetivo principal. El mantenimiento del peso puede reducir el tiempo y la cantidad de medicamentos necesarios para controlar la presión arterial.

**3. Dieta baja en sodio:** una disminución en el sodio (un componente principal de la sal) se asocia con una disminución en la presión arterial. Las pautas dietéticas actuales recomiendan no consumir más de 2.300 miligramos de sodio por día. Se recomienda especialmente para aquellas personas con presión arterial alta, afroamericanos, de mediana edad o ancianos, consuman no más de 1.500 miligramos de sodio por día. Se ha demostrado que seguir el patrón dietético DASH, además de consumir menos de 1.500 miligramos de sodio por día, disminuye y mantiene una presión arterial normal.

Aquellos que buscan reducir el consumo de sal deben elegir alimentos mínimamente procesados, examinar las etiquetas de los alimentos en busca de contenido de sodio y usar condimentos alternativos para dar sabor a los alimentos. Para obtener más información sobre cómo el sodio afecta a la dieta, consulte la ficha técnica [Sodio en la dieta](#).

**4. Potasio, calcio y magnesio:** el potasio trabaja con el sodio para regular el equilibrio hídrico del cuerpo. La investigación muestra que una relación alta de potasio a sodio se asocia con una mayor probabilidad de que se mantenga la presión arterial normal. La ingesta recomendada de potasio para adultos es de 4,7 gramos/día. Sin embargo, la evidencia no sugiere que las personas con presión arterial alta deberían tomar suplementos de potasio. En cambio, los alimentos ricos en potasio, como los vegetales de hoja verde, los tubérculos como las papas y las zanahorias y las frutas, se deben comer todos los días (Tabla 3).

Para obtener más información sobre cómo el potasio afecta a la dieta, consulte la ficha técnica [Potasio en la dieta](#).

Una mayor ingesta de calcio y magnesio puede tener beneficios para reducir la presión arterial, especialmente si se logra a través del patrón dietético DASH.

Sin embargo, la investigación aún no es concluyente y no hay recomendaciones específicas para el calcio y el magnesio en este momento. En cambio, las recomendaciones generales sugieren cumplir con la ingesta adecuada (AI) de calcio y la cantidad diaria recomendada (RDA) de magnesio, a través de fuentes de alimentos en lugar de suplementos (Tabla 3).

**5. Grasa en la dieta:** las recomendaciones actuales para la grasa en la dieta incluyen la disminución de la ingesta de grasas saturadas y grasas trans, así como la ingesta general de grasa en la dieta. Estas recomendaciones están orientadas al mantenimiento de un peso saludable. Aunque la investigación sobre los efectos de los ácidos grasos omega-3 no ha demostrado ningún efecto beneficioso para reducir la presión arterial, sigue siendo una grasa esencial para incorporar en la dieta. Para obtener más información sobre cómo la grasa dietética y el colesterol afectan a la dieta, consulte la ficha técnica [Grasa dietética y colesterol](#).

## Referencias

- Nutrición avanzada: Macronutrients, Micronutrients, and Metabolism (2009). CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Biochemical, Physiological, Molecular Aspects of Human Nutrition (2006). Saunders, Elsevier Inc.
- Duyff, ADA . American Dietetic Association: Complete Food and Nutrition Guide. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc., 2006.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., Raymond, J. L., & Krause, M. V. (2012). Krause's food & the nutrition care process. St. Louis, Mo: Elsevier/Saunders.
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

## Resumen

La hipertensión no tiene síntomas, y actualmente más de la mitad de las personas con esta afección no reciben tratamiento.

La hipertensión no tratada puede ocasionar muchos problemas de salud, incluido el daño a los vasos sanguíneos que puede provocar insuficiencia cardíaca.

Es posible controlar la presión arterial alta a través de una dieta saludable y un estilo de vida que incluya actividad física, evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol.

Una recomendación dietética importante para la prevención o el tratamiento de la hipertensión es seguir el patrón dietético DASH.

Las recomendaciones adicionales incluyen seguir una dieta baja en sodio, regular la ingesta calórica, reducir la grasa de la dieta, aumentar el potasio, el calcio y el magnesio a través de una dieta rica en frutas y vegetales.

**Tabla 1. Mediciones de presión arterial. Conozca sus números.**

	<b>Sistólica (mm HG)<sup>a</sup></b>		<b>Diastólica (mm HG)<sup>a</sup></b>
Normal	<120	y	<80
Prehipertensión	120 - 139	o	80 - 89
<b>Hipertensión</b>			
Etapa 1c	140 - 159	o	90 - 99
Etapa 2 <sup>d</sup>	≥160	o	≥100
Según dos mediciones realizadas con 5 minutos de diferencia con un resultado de confirmación en el brazo contralateral. a mm HG: qué tan alta la presión de la sangre elevaría una columna de mercurio. b Prehipertensión: en riesgo de desarrollar hipertensión y enfermedad cardiovascular. c Etapa 1: el nivel más común observado en adultos, este grupo es más probable que tenga un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. d Etapa 2: una forma grave de hipertensión que requiere tratamiento inmediato.			

**Tabla 2. El patrón dietético DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión).**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Porciones diarias</b>	<b>Componentes importantes para bajar la presión arterial</b>
Granos integrales y productos a base de granos.	7 - 8	Carbohidratos y fibra
Vegetales	4 - 5	Potasio, magnesio y fibra
Frutas	4 - 5	Potasio, magnesio y fibra
Leche o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2 - 3	Calcio, proteína, potasio y magnesio
Carnes magras, aves de corral y pescado	2 o menos	Proteína y magnesio
Nueces, semillas y porotos	4 - 5 por semana	Magnesio, potasio, proteína y fibra
Fuente: "Plan de alimentación dietética DASH" <a href="http://www.dashdiet.org">www.dashdiet.org</a> .		

**Tabla 3. Siga el patrón dietético DASH. Elija una variedad de alimentos que sean bajos en sodio y grasas en la dieta, y altos en potasio y calcio.**

Grupo de alimentos	Niveles (alto o bajo) encontrados en los grupos de alimentos			
	Grasa dietética	Sodio (Na)	Potasio (K) (>200 mg considerados una fuente alta)	Calcio (Ca) (> 50 mg considerados una fuente alta)
Lácteos: Queso, leche y yogurt. Casi todos los lácteos contienen altas cantidades de calcio y potasio. Este grupo de alimentos también contiene altas cantidades de sodio y grasas en la dieta.	Alto (las opciones bajas en grasa incluyen productos lácteos sin grasa como leche, queso y yogurt).	Alto	Alto (las fuentes bajas incluyen algunos tipos de queso).	Alto
Carne: Huevos, pescado, carnes rojas, cerdo y aves de corral. Estos productos varían ampliamente en contenido de grasas, sodio y minerales.	Alto (las opciones bajas en grasa incluyen pollo sin piel, pescado, huevos y cortes de carne magra).	Bajo (las fuentes altas incluyen carnes enlatadas, tocino, jamón y cualquier carne curada con sal).	Alto (las fuentes bajas incluyen huevos y tocino)	Bajo (fuentes altas incluyen salmón).
Fruta: Manzanas, palta, bananas, fresas, naranjas, duraznos y sandías. Todas las frutas crudas son naturalmente bajas en sodio, y contienen cantidades elevadas de potasio.	Bajo	Bajo	Alto	Bajo (fuentes altas incluyen naranjas).
Productos a base de granos: Pan integral, avena, macarrones y arroz. La mayoría de los granos son bajos en grasa dietética, potasio y calcio. Algunos pueden contener altas cantidades de sodio, especialmente cuando se consume más de una porción.	Bajo (las fuentes altas incluyen artículos horneados preenvasados).	Bajo (las fuentes altas incluyen pan, artículos horneados preenvasados).	Bajo	Bajo
Legumbres y nueces: Almendras, porotos negros, garbanzos, tofu, mantequilla de maní, pistachos y nueces. Este grupo contiene altas cantidades de grasa dietética en forma de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados saludables. Muchos alimentos en este grupo también son ricos en potasio y calcio.	Alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados saludables (los alimentos bajos en grasa en este grupo incluyen porotosnegros, garbanzos y tofu).	Bajo (las fuentes altas incluyen alimentos enlatados y con sal).	Alto (las fuentes bajas incluyen tofu y mantequilla de maní)	Bajo (las fuentes altas incluyen almendras, porotos negros y garbanzos).
Vegetales: Brócoli, zanahorias, maíz, champiñones, papas y espinaca. La mayoría de las verduras crudas son naturalmente bajas en grasas y sodio, y altas en potasio y calcio.	Bajo	Bajo (fuentes altas incluyen enlatados).	Alto	Alto (las fuentes bajas incluyen hongos, maíz, papas y tomate).
Postres: Pasteles, galletas, muffins, tartas dulces y tortas. La mayoría de los productos horneados son ricos en sodio y grasa, y bajos en potasio y calcio. Este grupo debe consumirse con moderación.	Alto	Alto	Bajo	Bajo
Condimentos, grasas y aceites: Salsa de tomate, encurtidos, mayonesa, salsa de barbacoa, mantequilla y aderezo para ensaladas. Este grupo es mayormente rico en grasas y sodio, y pobre en nutrientes.	Bajo (las fuentes altas incluyen mayonesa, mantequilla, margarina y aderezo para ensaladas).	Alto	Bajo (las fuentes altas incluyen encurtidos).	Bajo