

Hipertensión: qué debes saber

La tensión arterial alta suele no dar síntomas, pero cuidarla con la alimentación tiene un gran impacto en la salud cardiovascular a largo plazo.

CLAVES



Reduce el sodio

Modera la sal y los alimentos muy salados.



Menos procesados

Embutidos, conservas y snacks aportan mucho sodio oculto.



Más potasio

Verduras, frutas y legumbres ayudan a equilibrar.



Patrón mediterráneo

Base vegetal, aceite de oliva y pescado.



Peso saludable

Ayuda a controlar la tensión.



Muévete a diario

La actividad física es parte del cuidado.

Gran parte del sodio que tomamos no viene del salero, sino de los alimentos procesados. Cocinar más en casa es una de las medidas más eficaces.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Hipertensión: en el plato

Pequeños cambios sostenidos en la alimentación y el estilo de vida marcan la diferencia sobre la tensión arterial.

RECOMENDACIONES



Verduras y frutas

A diario, por su aporte de potasio y fibra.



Legumbres

Varias veces por semana.



Aceite de oliva

Como grasa principal.



Pescado

Incluye pescado azul con regularidad.



Modera el alcohol

Su exceso eleva la tensión.



Cuida el estrés

El descanso y la calma también cuentan.

La alimentación no actúa sola: mantener un peso saludable, moverse, no fumar y descansar bien se suman para cuidar tu corazón.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.