

Hipertensión arterial

Recomendaciones alimentarias

- ✓ Reduzca o evite la sal durante la preparación de las comidas
- ✓ Sustituya el pan y biscotes normales por pan y biscotes sin sal
- ✓ Evite el consumo de embutidos, carne salada o ahumada, marisco, pescado ahumado o seco.
- ✓ Se recomiendan los quesos blancos o tiernos. Pero no se deben utilizar mantequillas o margarinas saladas ni salsas comerciales.
- ✓ Evitar los productos de pastelería comercial, los productos preparados enlatados, las conservas, los alimentos de aperitivo y los alimentos precocinados.
- ✓ No se recomiendan las bebidas comerciales gasificadas ni el agua con gas.
- ✓ Moderar el consumo de cafeína y alcohol

Modificaciones del estilo de vida

- ✓ Es imprescindible suspender el tabaco, ya que aumenta la tensión arterial
- ✓ Realización de ejercicio aeróbico no intenso regular durante 30 – 45 minutos, 3 o 4 veces a la semana.
- ✓ Las terapias de relajación ayudan a reducir la presión arterial.

Condimentos sustitutos de la sal

- ✓ Ácidos: Vinagre de manzana o vino, zumo de limón.
- ✓ Aliáceos: Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, puerro.
- ✓ Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, menta, romero, tomillo, orégano, perejil, etc.
- ✓ Especies: Pimienta, pimentón, azafrán, curry, canela, mostaza sin sal, etc.

Se aconseja el uso de aceites de sabor potente, como el aceite de oliva virgen.

Además, algunos aceites de oliva y semillas y el vinagre, pueden ser macerados con hierbas aromáticas.

A continuación se muestran algunos ejemplos de la combinación de especias y hierbas aromáticas con los diferentes alimentos:

Especias	Alimentos a condimentar
Pimienta	Carnes pescados, salsas, verduras
Nuez moscada	Carnes, salsas, verduras, algunos dulces
Jengibre	Ensaladas, salsas, carnes, legumbres, postres
Curry	Salsas, pescado, pollo, carne
Canela	Entremeses, cremas, postres
Guindilla	Ensaladas, verduras, carnes, salsas



Hierbas aromáticas	Alimentos a condimentar
Albahaca	Ensalada, salsas, pasta, tomate
Cilantro	Caza, carnes, ensaladas
Eneldo	Adobos, salsas, pescaso
Hinojo	Pescados, carnes, verduras
Laurel	Salsas, caldo de pescado
Menta	Salsa, vinagretas, cordero
Orégano	Ensaladas, quesos, tomate, salsas, carne, pasta, pizza
Perejil	Salsas, sopas, carne, pescado
Romero	Pescados, caza, carnes, salsas
Tomillo	Caldo de pescado, carnes