



Comida saludable  
para un corazón más fuerte  
con **Tensoval**®



## Hipertensión y Alimentación

Cómo incidir positivamente sobre su presión arterial comiendo sano

**Para tratar la hipertensión es importante una alimentación sana así como baja en sal.**

Una ingestión excesiva de sal es perjudicial para el organismo, ya que produce una constricción de los vasos sanguíneos y con ello un aumento de la presión arterial, lo que aumenta la hipertensión existente. Para reducir este efecto, el balance potasio / sodio es primordial.

Por ello una dieta rica en potasio permite una mayor eliminación de sal y de agua por los riñones, lo cual tiene sus efectos positivos en la presión aretrial.

**Una dieta rica en frutas y verduras también reduce la presión arterial.** Sin embargo, hay que resaltar que la reducción de sal y un cambio de dieta sólo aportan beneficios reales a la salud si van acompañados de otras medidas: reducción de peso, consumo limitado de alcohol, aumento de la actividad física y reducción del estrés crónico.



# Recomendaciones nutricionales

## Las Bebidas

- 1-2 litros de líquido al día, preferiblemente bebidas no edulcoradas, como el agua o infusiones.
- Bebidas con cafeína (café o té) únicamente con moderación.



## Las Verduras

- Se recomiendan 3 raciones de verduras al día, incluyendo al menos una ración de verduras crudas.



## Las Frutas

- Se recomiendan 2 raciones de frutas al día. Se puede sustituir una ración de fruta por 20 cl (aprox. 1 vaso) de zumo no edulcorado de frutas o verduras.



## Las Legumbres y Cereales

- En cada una de las comidas principales, coma 1 guarnición con hidratos de carbono (pan, legumbres, lentejas, patatas, pasta, arroz, etc.), preferiblemente productos integrales.



## Las Proteínas

- Carne, huevo, pescado o lácteos.
- Coma 1 ración al día de carne, pescado, huevos, queso u otras fuentes de proteínas como tofu, alternando entre ellos.





ayuda a curar.

## Comida saludable para un corazón más fuerte con **Tensoval®**

Encuentra más información sobre la alimentación más saludable en caso de hipertensión en:

[www.tensoval.es](http://www.tensoval.es)



Todas las recetas en tu smartphone. Escanea el código QR y descarga nuestros contenidos.



Tensiómetros Validados por las Principales Sociedades Médicas



Británica



Alemana



Europea