

# Tome Control de su Hipertensión

La hipertensión o alta presión arterial es una condición en la cual la sangre hace demasiada presión sobre las paredes de las arterias. Esto puede llevar a padecer condiciones como ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedad renal. Los riesgos para padecer de hipertensión son: historial familiar, obesidad, inactividad física, uso de alcohol y el fumar. Para controlar la alta presión es necesario controlar el consumo de sodio de nuestra dieta.



---

## ¿Qué es el sodio?

---

Es un mineral que se encuentra en la mayoría de los alimentos, típicamente en cantidades pequeñas. Sin embargo, tiende a encontrarse en mayores cantidades en alimentos procesados como preservativo o para resaltar el sabor. Es importante saber que el sodio no es lo mismo que la sal.

La sal o cloruro de sodio se compone de 40% de sodio y 60% de cloro. La sal de mesa es el mayor componente de sodio en nuestra dieta. **1cdta de sal contiene 2,200 mg de sodio.**

- ✓ Las guías dietarias recomiendan consumir **menos de 2,300mg de sodio al día**
- ✓ En Pre-Hipertensión o Hipertensión una ingesta de **1,500mg de sodio al día** ayuda a controlar aún más la alta presión arterial.

---

## Leyendo la etiqueta nutricional antes de comprar

---

<b>Sin Sodio</b> (Sodium free)	<b>Bajo en Sodio</b> (Low sodium)	<b>Reducido en Sodio</b> (Reduced sodium)	<b>Sin sal añadida</b> (Unsalted)	<b>Con poca sal</b> (Lightly salted)
Menos de 5mg de sodio por porción	140 mg o menos de sodio por porción	Al menos 25% menos sodio que el producto original*	No se añadió sal en la preparación*	50% menos sodio añadido que el producto original*

\*El producto aun puede ser alto en sodio.

## *Consejos para reducir el sodio en la dieta*

Evite los siguientes alientos	Prefiera los siguientes alimentos
Ablandadores de Carne	<b>Vinagre, Jugo de limón, Vinagre de Manzana</b>
Aderezos comerciales	<b>Vinagre y Aceite</b>
Pimiento Morrón Enlatado	<b>Pimiento Fresco</b>
Adobo o Sazón	<b>Adobo bajo en sodio, Achiote o Paprika</b>
Sal de ajo o Sal de Cebolla	<b>Ajo o cebolla fresco o en polvo</b>
Sal de Mesa o Sal de Mar, Salsa soya y <i>teriyaki</i>	<b>Jugo de limón o Vinagre, Especies Naturales</b>
Salsa de Tomate	<b>Salsa de tomate sin sal o Pasta de tomate</b>
Sopas comerciales	<b>Sopas preparadas en el hogar (sin embutidos como jamón y sin sal)</b>
Vegetales enlatados	<b>Vegetales frescos, congelados, o enlatados bajos en sodio</b>
Embutidos ( <i>hot dogs, salami, mortadella</i> ) y carnes procesadas ( <i>tocineta, jamón</i> )	<b>Carnes frescas</b>
Comidas congeladas ( <i>TV Dinners</i> )	<b>Comidas congeladas con 140 mg o menos de sodio en 3 ½ oz (100 gramos) del alimento. Comidas preparadas en el hogar sin sal añadida</b>

*En vez de cocinar con sal o condimentos altos en sodio, prefiera especias naturales como:*

Albahaca	Jengibre	Limón	Canela
Hojas de Laurel	Menta	Paprika	Ajo en polvo o fresco
Cebollines	Cebolla	Clavos de Especies	Perejil
Cilantro	Orégano	Extracto de Almendra	Pimienta