

# HIPERTENSION Y COLESTEROL

## ENFOQUE DIETETICO

Isabel M<sup>a</sup> Romero Sánchez  
Enfermera

C. Salud Carrión de los Céspedes

# HIPERTENSION ARTERIAL

DEFINICION: Elevación de la PAS de 140 mm Hg o más, y de la PAD de 90 mm Hg o más.

- ✓La HTA es el factor de riesgo cardiovascular y renal más importante.
- ✓Cuánto más elevada es la PA, más posibilidades de infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, ictus y enfermedad renal

# HIPERTENSION ARTERIAL

Tiene una prevalencia alta

En poblaciones mayor de 20 años, de un 20 % -30% la sufren, aumentado esta prevalencia con la edad. Se calcula que el 50% de los adultos de más de 60 años sufren HTA.

En niños y adolescentes la prevalencia es del 3%.

El tratamiento farmacológico supone gran coste para los Sistemas Públicos de Salud, por lo que las medidas no farmacológicas son cada vez más importantes en el tto. Integral de la HTA

# HIPERTENSION ARTERIAL

Modificaciones dietéticas útiles en la hipertensión arterial



# HIPERTENSION ARTERIAL

Se ha demostrado la relación existente entre una serie de nutrientes y los controles de TA.

✓ **Sodio:** La OMS aconseja que el consumo diario de sal no supere los 6 gramos.

La restricción del consumo de sal produce una disminución de la TAS de 5 mm de Hg en personas normotensas y en 7mm de Hg en hipertensos.

El Na es aportado a la dieta a través de la sal utilizada al cocinar, del Na contenido en los alimentos y en el agua que consumimos.



# HIPERTENSION ARTERIAL

El sodio es utilizado como conservante en alimentos enlatados, precocinados y embutidos.

Importancia de leer el etiquetado los alimentos, ya que pueden contener sodio en forma de: bicarbonato sódico, fosfato disódico, glutamato monosódico, alginato de sodio, hidróxido de sodio.

Existen en el mercado productos etiquetados como “bajo contenido en sal”

# HIPERTENSION ARTERIAL

## “Bajo contenido en sodio”:

- Sin sal/sin sodio: menos de 5mg por ración
- Bajo en sodio: 140 mg o menos de Na por ración.
- Reducido en sodio: 25% menos de sodio que la versión del alimento con sal.
- “Light” en sodio: 50% menos que la versión del alimento con sal.
- Sin sal añadida: no se ha añadido sal durante el procesamiento del alimento.

# HIPERTENSION ARTERIAL

✓ **Reducción del peso corporal:** El riesgo de padecer HTA es de 2-6 veces más alto en personas con sobrepeso que en personas con peso normal.

Aumentos de peso del 10% incrementa la TA en 7 mm Hg. Perdidas del 5-10% del peso inicial, conllevan beneficios metabólicos.

Alcanzando el peso normal se puede disminuir o incluso suprimir el tratamiento farmacológico.

✓ **La disminución de las grasas saturadas** ( grasas animales y de algunos vegetales como palma y coco) se asocia a un descenso de las cifras tensionales.



# HIPERTENSION ARTERIAL

- ✓ Un aumento en el consumo de ácidos grasos poliinsaturados (grasas de semilla- omega 6 y de pescados- omega 3), también reduce los niveles de TA.
- ✓ Una dieta rica en ácidos graso monoinsaturados (ácido oleico) disminuye los niveles de TA en pacientes con hipertensión esencial.
- ✓ La actividad física produce un descenso en la tensión arterial sistólica y diastólica de aprox. 6-8 mm de Hg. Las personas sedentarias tienen un 50% de posibilidades de desarrollar HTA

# HIPERTENSION ARTERIAL

## Bases dietéticas para un paciente hipertenso:

- Eliminar tabaco, alcohol y café.
- Disminuir consumo de sal, así como correcto aporte de potasio y calcio.
- Perder peso y realizar ejercicio aeróbico.
- Dieta mediterránea o la DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

# HIPERTENSION ARTERIAL

## DIETA DASH

GRUPO ALIMENTOS	PORCIONES DIARIAS	EQUIVALENCIAS	FUENTES
<b>Cereales</b>	7-8	1 rebanada pan $\frac{1}{2}$ taza cereal seco $\frac{1}{2}$ taza arroz, pasta o cereal	Pan de trigo entero, cereales, sémola, harina de avena
<b>Verduras</b>	4-5	1 taza verdura cruda $\frac{1}{2}$ taza verd. Cocida 180 ml caldo	Tomate, patata, zanahorias, col, calabaza, espinaca, alcachofa.
<b>Frutas</b>	4-5	180 ml de zumo 1 fruta mediana $\frac{1}{4}$ taza fruta seca $\frac{1}{4}$ taza fruta fresca, congelada o enlatada	Plátanos, naranjas, dátiles, melones, uva, mango, duraznos, piña, fresas

# HIPERTENSION ARTERIAL

GRUPO ALIMENTOS	PORCIONES DIARIAS	EQUIVALENCIAS	FUENTES
Lácteos	2-3	240 ml leche 1 yogurt 42 g de queso	Leche descremada, yogurt sin grasa, queso sin grasa
Carnes, aves y pescados	≤ 2	84 g de carne cocida Aves de corral o pescado	Carnes magras, eliminar grasa visible, asar, hornear o hervir, retirar la piel del pollo.
Legumbres y frutos secos	1-2	42 g o 1/3 taza o 2 cuch. Semillas 1/2 taza legumbres cocidas	Almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, semillas de girasol, habas, lentejas

# HIPERTENSION ARTERIAL

## ALIMENTOS DESACONSEJADOS EN UNA DIETA BAJA EN SODIO PARA UN PACIENTE HIPERTENSO

<b>CARNES</b>	<p>Carnes saladas o ahumadas como beicon, tocino, salchichas, butifarra, patés, sobrasada, morcilla.</p> <p>Charcutería en general</p> <p>Precocinados: croquetas, canelones, pizza, lasaña, empanadas.</p> <p>Extractos de carne y pollo</p>
<b>PESCADOS</b>	<p>Salados o ahumados: salmón y bacalao.</p> <p>Conservas: atún, sardinas, anchoas.</p> <p>Precocinados y congelados: palitos de pescado, empanadas y rebozados.</p> <p>Extractos de pescado.</p>
<b>LACTEOS</b>	<p>Quesos curados de toda clase, mantequilla salada.</p>
<b>CEREALES PASTELERIA TUBERCULOS</b>	<p>Pan y biscotes con sal, levadura, polvo para flanes, ganchitos.</p> <p>Cereales integrales, copos de maíz tostados.</p> <p>Patatas fritas, snacks.</p> <p>Precocinados y congelados a base de cereales: pizza.</p> <p>Pastelería industrial o panadería, galletas, repostería</p>



# HIPERTENSION ARTERIAL

## ALIMENTOS DESACONSEJADOS EN UNA DIETA BAJA EN SODIO PARA UN PACIENTE HIPERTENSO

<b>VERDURAS HORTALIZAS</b>	Conservas, zumos de verduras y hortalizas envasados. Precocinados o congeladas lista para freir. Extractos de verduras.
<b>FRUTAS FRUTOS SECOS</b>	Aceitunas. Frutos secos salados: almendras, avellanas, cacahuetes, semillas de girasol, maíz frito, etc. Mantequilla de cacahuete
<b>VARIOS</b>	Agua mineral con gas., bebidas gaseosas Salsas preparadas, sopas de sobre, alimentos cocinados enlatados. Bicarbonato de sodio, alimentos que contienen glutamato monosódico. Salsas comerciales, mayonesa, ketchup

# DISLIPEMIAS

DEFINICION: Serie de diversas condiciones patológicas, cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos.

Según las alteraciones detectadas tenemos:

- Hipercolesterolemia aislada.
- Hipertrigliceridemia aislada.
- Dislipemia mixta.

# HIPERCOLESTEROLEMIA

Los lípidos viajan en la sangre unidos a lipoproteínas, por lo que es fundamental el análisis de estas para detectar alteraciones en el metabolismo lipídico.

✓HDL: Lipoproteína de alta densidad. “Colesterol bueno”, ya que el colesterol unido a esta lipoproteína no se adhiere fácilmente a las paredes arteriales. Alta [HDL] es considerada como un factor protector.

✓LDH: Lipoproteína de baja densidad. “Colesterol malo”. Hipercolesterolemia aislada.

✓VDL: lipoproteinas de muy baja densidad.  
Hipertrigliceridemia

# HIPERCOLESTEROLEMIA

La hipercolesterolemia es el aumento en sangre de colesterol por encima de unos valores considerados como normales para la población general. El valor a partir de los cuales se considera patológico y que, además es un importante factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares es de 250 mg/dl. La hipercolesterolemia es, junto a la HTA y al tabaquismo, uno de los principales factores de riesgo de una de la **cardiopatía isquémica**, así como también de enfermedades cerebrovasculares y enfermedad vascular periférica.

# HIPERCOLESTEROLEMIA

## Medidas dietéticas:

- ✓ Realizar una dieta equilibrada, que aporta un número de calorías de acuerdo con el gasto energético, permitiendo alcanzar y mantener el peso ideal.
- ✓ La grasa total no tiene que superar el 30-35% del total de las calorías ingeridas, y de estas las grasas saturadas, no tiene que superar el 10% del total de las grasas.
- ✓ Es recomendable la reducción moderada del consumo de sal.
- ✓ se recomienda la realización de un ejercicio físico moderado, unos 30 minutos de ejercicio más de 3 días a la semana se ha visto que puede aumentar las cifras de colesterol bueno.



# HIPERCOLESTEROLEMIA

## RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- ✓ Se recomienda seguir una dieta saludable, equilibrada, variada y suficiente, evitando especialmente todos aquellos alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.
- ✓ Use aceite virgen de oliva para cocinar y aliñar los alimentos.
- ✓ Consuma 2 o más raciones de verdura u hortalizas al día-
- ✓ Consuma 3 o más porciones de fruta al día.
- ✓ Consuma legumbres al menos 3 veces a la semana.

# HIPERCOLESTEROLEMIA

- ✓ Consuma pescado o marisco al menos 3 veces en semana, como pescado blanco, azul o marisco de concha.
- ✓ Limite el consumo de gambas, camarones y calamares, así como los huevos de pescado.
- ✓ Consuma frutos secos al menos 2 veces en semana (un puñado de 25 g).
- ✓ Evite las carnes grasas (cordero, cerdo) y embutidos en general.
- ✓ Consuma lácteos desnatados (leche, yogur y queso).
- ✓ Se recomienda potenciar el consumo de cereales integrales o los alimentos que los contienen (pan o pasta integrales).

# HIPERCOLESTOLEMIA

- ✓ Limitar el consumo de las yemas de huevo a 1-3 por semana, recordando que éstas también se ingieren al consumir tortilla, mayonesa, rebozados, bizcochos, etc.
- ✓ Beber cada día aproximadamente 1,5 l de agua.
- ✓ Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas. Preferiblemente beber vino tinto, un vasito en el almuerzo y otro en la cena si no hay contraindicación médica.
- ✓ Se recomienda utilizar técnicas culinarias que no requieran adición de grasas (aceite, mantequilla): horno, vapor, plancha, papillote y microondas.

# HIPERCOLESTEROLEMIA

## ELECCION DE ALIMENTOS PARA REDUCIR EL COLESTEROL

ALIMENTOS (frescos o congelados)	RECOMENDADOS (consumo diario)	A LIMITAR (2-3 veces en semana)	NO RECOMENDADOS
CEREALES	Pan, pasta alimenticia, arroz, maíz (preferiblemente cereales integrales)	Cereales no integrales. Bollería confeccionada con aceite de girasol (magdalenas, bizcocho)	Bollería en general, galletas, aperitivos tipo ganchitos, cortezas, etc.
FRUTA, VERDURAS, Y LEGUMBRES	Todas (es recomendable comer 3 raciones fruta y 2 o más de otros vegetales al día)	Patatas fritas de bolsa, preparadas de con aceite de oliva o girasol.	Coco .Patatas fritas de bolsa preparadas con aceites de composición desconocida. Verduras y legumbres cocinadas con grasas de tipo chorizo, beicon, etc.
HUEVOS, LACTEOS Y DERIVADOS	Leche, yogurt desnatado. Productos elaborados con leche desnatada. Clara de huevo	Queso fresco o con bajo contenido graso. Leche semidesnatada. Huevo entero	Leche entera. Todos los demás quesos. Nata y crema de leche. Flanes, natillas, cremas, cuajadas y batidos.

# HIPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTOS (frescos o congelados)	RECOMENDADOS (consumo diario)	A LIMITAR (2-3 veces en semana)	NO RECOMENDADOS
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Pescado blanco y azul. Marisco (crustáceos y moluscos). Conservas al natural	Conservas en aceites de oliva o girasol	Frituras comerciales o con aceite no recomendados
<b>CARNES Y AVES</b>	Pollo y pavo (sin piel), conejo. Aves de caza	Ternera, buey, caballo, cordero, cerdo, jamón (sin grasa), hamburguesas magras. Caza mayor	Embutidos, salchichas, beicon, hamburguesas, vísceras. Patés. Pato y ganso
<b>GRASAS Y ACEITES</b>	Aceite de oliva, de preferencia. Aceite de semillas (girasol, maíz)	Margarinas en que se haga constar que carecen de ácidos grasos trans (grasas parcialmente hidrogenadas)	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino, sebo. Aceite de palma y coco.



# HIPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTOS (frescos o congelados)	RECOMENDADOS (consumo diario)	A LIMITAR (2-3 veces en semana)	NO RECOMENDADOS
<b>DULCES*</b>	Mermelada, miel, azúcar, caramelos, helados de agua, granizados, sorbetes. Repostería y postres elaborados con leche desnatada y aceite sin yema de huevo	Repostería y postres caseros elaborados con leche desnatada y aceite con yema de huevo. Turrón y mazapán. Chocolate con más del 50% cacao	Pastelería y bollería en general. Postres que contengan lácteos enteros y/o mantequilla. Chocolate con menos del 50% cacao
<b>FRUTOS SECOS</b>	Almendras, avellanas, nueces, cacahuets, etc. (preferible crudos y sin sal)		
<b>BEBIDAS</b>	Agua mineral, zumos naturales, café (máx. 3 al día), té, infusiones	Refrescos azucarados*	
<b>ESPECIES Y SALSAS</b>	Todas las especias. Salsas elaboradas con aceite de oliva, vinagra, mostaza o alioli. Sofrito	Mayonesa	Bechamel y salsas que contengan leche entera, mantequilla y/o grasas de origen animal.

# PIRAMIDE DE ALIMENTACION SALUDABLE

CONSUMO OCASIONAL

Vino Opcional

Grasas (margarina, mantequilla, dulces bolleria)

Carnes grasas y embutidos

**2 RACIONES**

Carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

**2-4 RACIONES**

Leche, yogurt, queso

**3-5 RACIONES**

Aceite

**≥2 RACIONES**

Verduras y hortalizas

**≥ 3 RACIONES**

Frutas

**4-6 RACIONES**

Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas

ACTIVIDAD FISICA

AGUA

