

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA HIPERTENSOS



EVITAMOS

BUSCAMOS

ELEGIMOS

NO ACONSEJADOS

Grupo 1: Almidones

Excesos de sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol

Presencia de fibras, vitaminas del complejo B, Magnesio y calcio

Panes integrales o blancos sin grasa y sin sal, pastas secas, legumbres, cereales (arroz, trigo, cebada, avena), galletitas sin sal y sin grasas y vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca)

Cereales para el desayuno, galletitas dulces y saladas (todas tiene sodio y grasas) legumbres enlatadas

2º Grupo: Frutas y verduras

Fibras, vitaminas, potasio, antioxidantes y fitonutrientes

Todos, especialmente verduras y frutas crudas, vegetales verdes, crucíferas (repollo, brócoli, coliflor), cítricos, tomates, aji, vegetales y frutas amarillas, naranjas y rojas. En lo posible sin eliminar cubiertas ni partes duras y variedad de colores.

Enlatados y encurtidos

3º Grupo: Lácteos

Grasas saturadas

Calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas A, D, B, buena proporción calcio/fósforo

Leche y leches modificadas descremadas, parcialmente descremadas, con fibras, fitoesteroles y omega 3 probióticas descremadas.

Yogures con crema, yogures enteros con frutas o cereales.

4º Grupo: Proteínas carne, huevo, queso

Proteínas carne y huevo: exceso de grasas, colesterol y sal.

Proteínas queso: Sal, grasas en exceso, grasas saturadas y colesterol.

Proteínas carne y huevo: Hierro, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas del grupo B (B1, B9, B12)

Proteínas queso: Calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas B y zinc.

Proteínas carne y huevo: carnes rojas magras (vaca, cerdo, cordero, llama), carnes blancas; aves sin piel, todo tipo de pescados especialmente los llamados grasos o azules por el alto contenido en Omega 3 (sardina, arenque, salmón, trilla, gatuzo, atún caballa), vísceras (mondongo, corazón)

Proteínas queso: Con moderación quesos magros compactos sin sal, untables descremados sin sal, ricotta descremada sin sal.

Proteínas carne y huevo: Carnes con grasas visibles, piel de aves, fiambres, embutidos, enlatados.

Proteínas queso: El resto de los quesos.

5º Grupo: sustancias grasas

Aportadores de sal, en especial grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Grasas sin sodio aportadoras de ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados esenciales, omega 3, vitamina e, fibras.

Aceite de oliva, de canola, de soja, de girasol, frutas secas, palta, semillas.

Mayonesa comercial, margarinas, mantecas, crema y en general exceso de grasa de origen animal.