San Pablo FARMACIA
Es la receta.









Recetario

Abajo la presión
Arriba la buena comida

Hipertensión

Alimentación para controlar la hipertensión



Lo sabemos, la presión arterial alta puede afectar tu calidad de vida más de lo que crees. Aunque algunas personas no presentan síntomas, otras pueden sufrir **mareos, dolores de cabeza o hasta sangrado nasal.**[1]

Independientemente de cuál sea tu caso, mantener bajo control la hipertensión es **fundamental para prevenir complicaciones.**[2] En este sentido, la alimentación es, junto con otros cambios en tu estilo de vida, parte importante de tu tratamiento.[3]

¿Qué significa tener una "alimentación adecuada"?

Si bien debes determinar con ayuda de un especialista qué y cuánto debes comer, estos consejos básicos podrían serte útiles.



La sal contiene sodio, el cual afecta la presión arterial. Por eso es importante que la limites.[4]

Consume menos sal

¿Cómo lograrlo?[5]

- No pongas saleros en tu mesa.
- Utiliza cada vez menos sal al cocinar.
- Confía en las especias y condimentos para realzar el sabor de la comida.
- Evita los alimentos enlatados y procesados.

1 Intermountain Healthcare (2020). Presión arterial alta y la dieta DASH [en línea]. Recuperado de https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521066042 - 2 Intermountain Healthcare (2020). Presión arterial alta y la dieta DASH [en línea]. Recuperado de https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521066042- 3 Fernández, B., Molina, V., Cavazos, M., & Larrañaga, B. (s. f.). Hipertensión Arterial. Guía para pacientes. México: Secretaría de Salud. Recuperado de http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf - 4 Fernández, B., Molina, V., Cavazos, M., & Larrañaga, B. (s. f.). Hipertensión Arterial. Guía para pacientes. México: Secretaría de Salud. Recuperado de http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf - 5 Fernández, B., Molina, V., Cavazos, M., & Larrañaga, B. (s. f.). Hipertensión Arterial. Guía para pacientes. México: Secretaría de Salud. Recuperado de http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf



Toma y fuma menos

El alcohol puede elevar la presión arterial.[6] Por otro lado, fumar puede alterar tu circulación y tu pulso cardiaco.[7]

Elige alimentos ricos en potasio, magnesio y calcio



Aunque cada nutriente es importante para tu salud, estos minerales pueden ayudarte a controlar la presión arterial alta.[8]

Es posible encontrarlos en:[9,10,11]

- **Cereales integrales**
- **Verduras**
- **Legumbres, semillas y frutos secos**
- **Frutas**
- **Lácteos**

Sigue tu dieta y vive mejor

A continuación, encontrarás una serie de recetas que podrías incluir en tu plan alimenticio si tu médico lo autoriza. Toma en cuenta que las cantidades indicadas son las necesarias para preparar una ración adecuada en una dieta de 2,100 kilo calorías.[12]



6 Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Cuadrado, E., & López, A. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. Nutrición Hospitalaria, 33(4), 53-58. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/12_original.pdf - 7 Vilaplana, M. (2014). Consejos dietéticos al paciente hipertenso. Farmacia Profesional, 28(6), 28-32. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414617331 - 8 Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Cuadrado, E., & López, A. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. Nutrición Hospitalaria, 33(4), 53-58. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/12_original.pdf - 9 Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Cuadrado, E., & López, A. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. Nutrición Hospitalaria, 33(4), 53-58. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/12_original.pdf - 10 National Institutes of Health [NIH] (2020). Magnesio. Hoja informativa para consumidores. NIH [página web]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/ - 11 National Institutes of Health [NIH] (2021). Calcio. Hoja informativa para consumidores. NIH [página web]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/ - 12 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

Índice

Desayunos

Res con nopales 4
Huevo con verduras 5
Alambre de verduras y queso 5

Comidas

Pollo a la poblana 6
Pescado al ajillo 7
Salpicón de res 7

Cenas

Pechuga de pavo con calabacitas 8
Bistec entomatado 9
Sope de nopal 9





Desayunos

Res con nopales[13]



Ingredientes

- 60 g de carne de res sin grasa
- 2 nopales medianos
- 5 tomates medianos
- 2 cdtas. de aceite
- Chile serrano al gusto
- Cebolla al gusto
- Ajo al gusto
- Comino al gusto
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y cuece la carne en suficiente agua con cebolla y una pizquita de sal.
3. Corta el nopal en cubos, cuécelo y escúrrelo.
4. Hierve los tomates y los chiles.
5. Licúa los chiles junto con la cebolla, el ajo y los cominos.
6. Sofríe la salsa y agrégale una pizquita de sal.
7. Añade caldo a la salsa y déjala hervir.
8. Baña la carne y los nopales con la salsa.
9. Cocina la preparación a fuego bajo por cinco minutos.

13 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



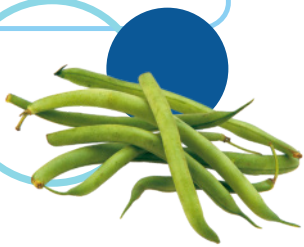
Huevo con verduras[14]

Ingredientes

- 4 claras de huevo
- ½ taza de ejotes
- ½ taza de zanahoria
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Pimienta al gusto
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Lava las verduras.
2. Pica y cuece los ejotes en agua. Después escúrrelos.
3. Pela y corta en cubos la zanahoria, cuécela y escúrrela.
4. Bate las claras de huevo.
5. Añade las verduras y una pizquita de sal al huevo.
6. Cocina la mezcla y muévela como si fuera huevo revuelto.





Alambre de verduras y queso[15]

Ingredientes

- 80 g de queso fresco (por ejemplo, panela)
- 1 taza de champiñones
- 1 pimiento rojo chico
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Rebana los champiñones.
3. Corta el pimiento y el queso en cubos.
4. Pica la cebolla.
5. Sofríe el pimiento y la cebolla.
6. Añade los champiñones y la pimienta y cocina a fuego lento.
7. Agrega el queso y cocina durante cinco minutos.

14 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 15 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Comidas

Pollo a la poblana[16]



Ingredientes

- 99 g de fajitas de pollo sin piel
- ½ chile poblano mediano
- 5 tomates medianos
- 2 tazas de flor de calabaza
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Ajo y pimienta al gusto
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Enjuaga y escurre las fajitas y añádeles pimienta y una pizquita de sal.
3. Asa, quítale la piel, desvena y corta en cubos el chile poblano.
4. Corta los tomates en cuartos.
5. Rebana la cebolla y pica el ajo.
6. Sofríe las verduras.
7. Agrega agua y cocina a fuego bajo las verduras.
8. Licúa la mezcla.
9. Sofríe el pollo y agrégale la salsa que acabas de hacer.
10. Tapa y deja hervir hasta que el pollo se termine de cocer.

16 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

Pescado al ajillo[17]



Ingredientes

- 120 g de filete de pescado
- ¼ taza de champiñones
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Chile guajillo al gusto
- Ajo al gusto
- Limón al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y escurre el pescado.
3. Rebana los champiñones.
4. Pica finamente el ajo y el chile guajillo.
5. Calienta el aceite y sofríe el ajo y el chile.
6. Agrega los champiñones y, cuando estén cocidos, añade el pescado.

Sirve y sazona con un poco de limón.





Salpicón de res[18]

Ingredientes

- 90 gramos de carne de res sin grasa
- 3 tazas de lechuga
- 1 jitomate mediano
- 2 cdas. de aguacate
- Cebolla al gusto
- 1 cdta. de aceite de oliva
- Vinagre, laurel y orégano al gusto
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Lava y cuece la carne en agua con un poco de cebolla, hojas de laurel y una pizca de sal.
3. Cuando esté cocida la carne, deshébrala y refrigérala.
4. Rebana la lechuga.
5. Pica finamente la cebolla.
6. Mezcla la carne deshebrada con la lechuga y la cebolla.
7. Pon a marinar la mezcla con aceite de oliva, vinagre, orégano, pimienta y un mínimo de sal.
8. Deja la preparación en un recipiente con tapa en el refrigerador.

Sirve la carne y agrégale el aguacate y unas rebanadas de jitomate.

17 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 18 Ramírez, G., Ruíz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Cenas

Pechuga de pavo con calabacitas[19]



Ingredientes

- 64 g (3 rebanadas) de pechuga de pavo
- 1 calabacita
- 1 ½ jitomate
- ½ taza de elote en lata
- 2 cdtas. de aceite
- Cebolla al gusto
- Epazote al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Corta en cubos la calabacita y el elote.
3. Pica la cebolla y el epazote.
4. Corta la pechuga de pavo en cubitos.
5. Sofríe la cebolla junto con la pechuga.
6. Agrega la calabacita y el jitomate.
7. Tapa y cocina a fuego bajo.
8. Añade el elote y el epazote, y cocina sólo un minutito más.

19 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf



Bistec entomatado[20]

Ingredientes

- 60 g de bistec de res
- 1 jitomate mediano
- 5 tomates medianos
- Cebolla al gusto
- 2 cdtas. de aceite
- Ajo al gusto
- Pimienta, clavo, canela y orégano al gusto
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Enjuaga y escurre el bistec.
3. Sazona la carne con pimienta y un puntito de sal.
4. Corta en cubos el jitomate y los tomates.
5. Pica la cebolla y el ajo.
6. Sofríe las verduras junto con las especias.
7. Licúa la mezcla, sofríela, añádele agua y déjala hervir.
8. Asa el bistec y agrégalo a la salsa.
9. Deja que la preparación hierva cinco minutitos más.



Sope de nopal[21]

Ingredientes

- 2 nopales limpios
- 80 g de queso panela
- 1 jitomate mediano
- 2 cdtas. de aceite de oliva
- Chile de árbol al gusto
- Cebolla al gusto
- Cilantro y orégano al gusto

Procedimiento

1. Lava y desinfecta las verduras.
2. Corta el jitomate en cubitos.
3. Ralla el queso.
4. Pica finamente el chile, la cebolla y el cilantro y mézclalos.
5. Asa los nopales.
6. Prepara tus sopes usando los nopales como tortilla y poniéndoles la mezcla de verduras y el queso encima.

17 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - 18 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cer20 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf- 21 Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf

¡No te presiones!

¿Eres de los que acostumbra a ponerle sal a todo? Es probable que adoptar una dieta para manejar la hipertensión te sea complicado.

Sin embargo, **hacer los cambios necesarios gradualmente** puede ayudarte a conseguirlo.[22] Incluye cada vez más frutas y verduras en tus comidas y cada vez menos sal. ¡Verás que tu paladar se acostumbrará![23]

Esperamos que las opciones de este recetario te sean útiles para adoptar un menú con el que te sientas satisfecho. No obstante, recuerda **consultar a un médico para que te ayude a diseñar una dieta adecuada a tus necesidades.**



22 Intermountain Healthcare (2020). Presión arterial alta y la dieta DASH [en línea]. Recuperado de https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521066042 - 23 Vilaplana, M. (2014). Consejos dietéticos al paciente hipertenso. Farmacia Profesional, 28(6), 28-32. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414617331



San Pablo FARMACIA
Es la receta.

Hipertensión

Síguenos en:

Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

De Luis, D., Aller, R., & Bustamante, J. (2008). Aspectos terapéuticos de la dieta en la hipertensión arterial. Nefro Plus, 1(1), 39-46. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-nefroplus-485-pdf-X1888970008000087 - Fernández, B., Molina, V., Cavazos, M., & Larrañaga , B. (s. f.). Hipertensión Arterial. Guía para pacientes. México: Secretaría de Salud. Recuperado de http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/GuiaPacientesHTA.pdf- Intermountain Healthcare (2020). Presión arterial alta y la dieta DASH [en línea]. Recuperado de https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521066042 -National Institutes of Health [NIH] (2020). Magnesio. Hoja informativa para consumidores. NIH [página web]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/ - National Institutes of Health [NIH] (2021). Calcio. Hoja informativa para consumidores. NIH [página web]. Recuperado de https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/ - Ortega, R., Jiménez, A., Perea, J., Cuadrado, E., & López, A. (2016). Pautas nutricionales en prevención y control de la hipertensión arterial. Nutrición Hospitalaria, 33(Supl. 4): 53-58. Recuperado de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s4/12_original.pdf - Ramírez, G., Ruiz, L., Reyes, A., & Cervantes, N. (s. f.). Menús para pacientes con diabetes. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud, A. C. Recuperado de https://alimentacionysalud.unam.mx/wp-content/uploads/2021/05/Menus-para-pacientes-con-diabetes.pdf - Vilaplana, M. (2014). Consejos dietéticos al paciente hipertenso. Farmacia Profesional, 28(6), 28-32. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414617331