

Descubre cómo controlar la sal y prevenir la hipertensión

[Descubre cómo controlar la sal y prevenir la hipertensión](#)

[imprimir](#)



No nos cansamos de repetir que la alimentación es un factor decisivo a la hora de evitar muchas enfermedades. Y hoy queremos mostrarte un ejemplo.

¿Puede la dieta controlar la hipertensión?

La **hipertensión** se da cuando la presión arterial es tan elevada que puede poner en riesgo nuestra salud. El aumento de la presión arterial puede deberse a ciertas enfermedades, al consumo de algunos fármacos, al abuso de tabaco o alcohol, al estrés, al sobrepeso, a la falta de ejercicio... Uno de los elementos que contribuye a elevar la tensión es abusar de la sal en la alimentación. El exceso de sal se acumula en nuestra sangre y añade trabajo al corazón, por lo que si quieres prevenir riesgos cardiovasculares, empieza por reducir la sal de tu dieta.

Controla la sal que tomas

Los expertos han demostrado que disminuir la toma de sal reduce la presión arterial. A veces no somos conscientes de la cantidad de sal que ingerimos en cada comida y por eso tomamos demasiada. Fíjate en lo siguiente:

- Según la [**Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición**](#), ingerimos unos 10 gramos de sal al día, cuando lo recomendable es un **máximo de 5 gramos diarios**.
- Más del 80% de los españoles toma más sal de la recomendada, y este consumo excesivo es el principal causante de la hipertensión, que causa un **45% de los infartos** y un **50% de los ictus**.
- Los **alimentos más salados** son los cubitos de caldo, sopas comerciales, bacalao, tocino, caviar, pizzas, bacón, precocinados como croquetas y empanadillas, queso azul, ketchup, jamón cocido, patatas fritas, frutos secos, embutidos...
- El contenido de sal es **mayor en alimentos precocinados** que en los productos frescos o envasados.
- Es esencial controlar también el **sobrepeso**. La actividad física ayuda a que el corazón funcione mejor. Camina, baila, corre, nada o monta en bicicleta. ¡Tu corazón lo agradecerá!

Alimentos aliados

- **Frutas, verduras y cereales** aportan muy poca sal y muchos nutrientes.
- Los **productos lácteos desnatados** favorecen también la disminución de la presión arterial.
- El **potasio** es un mineral que contrarresta los efectos de la sal en el cuerpo. El melón, la sandía, las naranjas, las patatas, las espinacas y el calabacín son ricos en potasio.

- Los **alimentos ricos en vitamina C**, como limones, fresas, naranjas, pimientos o zanahorias ayudan a proteger las arterias.
- El **ajo** estabiliza los niveles de presión arterial, así que sácale partido.

Si quieres reducir la sal de tu dieta, aprovecha este post donde te contamos como realizar platos sabrosos sin sal. ¡A cuidar el corazón!

Etiquetas

[alimentos con sal](#)

[alimentos salados](#)

[cocina sin sal](#)

[hipertension](#)

[prevenir la hipertensión](#)

[sal](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar