



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Tiene hipertensión? Valore incluir en sus comidas de Semana Santa alimentos que ayuden a regularla

El banano y el aguacate son parte de los alimentos aliados para regular la presión alta, siempre y cuando sean consumidos de forma adecuada y acordes a la condición del paciente

29 MAR 2021 Salud



Ya es Semana Santa y con ella suelen venir encuentros familiares y paseos, de la mano con el consumo de diversas comidas que deleitan el paladar y el cual, en algunas ocasiones, es

excesivo. **En una persona hipertensa, lo anterior podría desencadenar en una crisis que lleve a varios episodios, incluso, a un infarto cerebrovascular.**

No obstante, **¿y si le decimos que también existen alimentos que ayudan a controlar esta enfermedad** y que usted puede incorporar en sus comidas de Semana Santa de manera moderada, según su condición particular como paciente?

De acuerdo con la Dra. Guiselle Zúñiga Flores, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENU-UCR) y coordinadora de la Sección de Nutrición Normal y Clínica en esa misma unidad académica, **hay una serie de alimentos aliados para una persona hipertensa que no tenga complicaciones graves de fondo.**

Si bien es claro que esos alimentos no sustituyen la toma de fármacos para tratar la enfermedad, son una ayuda adicional de gran importancia por múltiples razones. **¿La más conocida? El potasio.**

Y es que una alimentación balanceada, unida al ejercicio físico y a un estilo de vida saludable, son las mejores armas para tener a raya este padecimiento que actualmente afecta al **31.2 % de la población adulta costarricense**, con base en los últimos datos del Sistema de Vigilancia de los Factores de Riesgo Cardiovascular de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) publicados en el 2014.

Estos alimentos son los vegetales, los tubérculos (como la yuca o la papa), y las frutas como **el aguacate, el banano y el kiwi**. También está la pera, rica en agua y libre de grasas, así como las leguminosas; entre ellas, los garbanzos y los frijoles.

“Hay un nutriente importante en el control de la presión arterial y es el potasio. El potasio ayuda a disminuir la presión y este lo encontramos en vegetales, frutas y tubérculos. También, en vegetales como la espinaca, el zuquini y el aguacate. Ahora bien, hay que ver las particularidades del paciente. **Una persona hipertensa con obesidad o diabetes debe consumir de forma moderada papas, camote, plátano o yuca.** También, hacer sustituciones y regular la cantidad de aguacate, banano, naranja y kiwi que se consuma”, enfatizó la Dra. Zúñiga.

Lo mismo pasa con aquellos pacientes hipertensos con insuficiencia renal, cuya condición, en ese caso, conviene bajar la ingesta de potasio y fósforo.

Dieta DASH

La Dra. Zúñiga también comentó la existencia de una dieta muy particular que incluso está avalada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre de los Estados Unidos (NHLBI) y es descrita por varios profesionales internacionales como **“la mejor alimentación saludable para disminuir la presión arterial”**.

Se trata de la dieta DASH cuyas siglas traducidas al español significan **“Alimentos para Detener la Hipertensión”**.

En términos simples, la dieta DASH consiste en incorporar alimentos bajos en sal y una gran variedad de frutas y vegetales, granos integrales y lácteos bajos en grasas, además de carnes magras. Este patrón de alimentación incentiva a que una persona hipertensa, **sin insuficiencia renal**, consuma frutas y vegetales de ocho a diez porciones al día.

Los resultados en investigaciones han sido alentadores. **“Diversos estudios mostraron que la dieta DASH reduce la presión arterial y el colesterol LDL en la sangre.** Esos datos dan

forma a las recomendaciones del plan de alimentación DASH del NHLBI, que incluye seguir una dieta DASH con una ingesta reducida de sodio”, comenta el Instituto.

“El patrón de alimentación de la dieta DASH fue probada en 500 pacientes y es el estudio más importante que existe hasta el momento. Si llevamos esa dieta ideal a la población costarricense es claro que se escapa completamente de la realidad de muchas personas. Entonces, **aquí lo que hay que hacer es intentar obtener aquellos alimentos frescos que estén a nuestro alcance y cuyo aporte sea rico en calcio, potasio y magnesio**, componentes relacionados con la baja en la presión arterial. Esto, siempre y cuando la condición del paciente lo permita, pues no es igual para todas las personas que tengan enfermedades de fondo específicas y que requieran variar la dieta”, explicó la Dra. Zúñiga.

Sin exceso de sodio

Pero no solo basta con comer alimentos ricos en potasio y tomar de manera responsable los medicamentos. **Es necesario vigilar la ingesta de sodio y no excederse.**

Datos del Ministerio de Salud de 2021 reflejan que población adulta de Costa Rica consume en promedio 11.3 gramos de sal por día, el equivalente a casi dos cucharaditas. Es decir, **más del doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el cual es de cinco gramos diarios o, mejor dicho, una cucharadita.

El reto aquí es que mucho de esa ingesta se da por alimentos enmascarados, escondido en salsas, consomés o enlatados que tienen una cantidad importante de sodio como preservante. **Estos niveles a veces no se contemplan dentro del cálculo de la ingesta diaria.**

“Sí hay que leer la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos. **En solo un atún, por ejemplo, me puedo estar comiendo 400 miligramos de sodio sin darnos cuenta.** Una persona que necesita controlar su presión arterial requiere leer la etiqueta. Por lo menos, saber cuánto sodio tiene los alimentos recomendados para no contribuir a ese aporte de sodio en la alimentación. Mucha gente sufre por comer sin sal, pero come enlatados”, dijo la Dra. Zúñiga.

Si va a salir en esta Semana Santa, intente llevar alimentos preparados en casa con ingredientes naturales. **Esto le permitirá tener comidas más sanas, con menos grasa y sodio.** También, sustituya las gaseosas por jugos naturales caseros y evite el alcohol y el fumado. No olvide sacarle el mayor provecho a las frutas, a los vegetales y evitar el desperdicio.

“El mejor tratamiento de vida para la hipertensión es un estilo de vida saludable, el ejercicio, la alimentación y los hábitos”, concluyó la Dra. Zúñiga.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [alimentacion](#), [hipertenso](#), [semana santa](#), [potasio](#), [calcio y magnesio](#).