

# DIETA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

CARDIOVASCULAR

## ¿CÓMO ME INFLUYE LA HTA?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, cada vez que es bombeada por el corazón. Se denomina hipertensión arterial (HTA) cuando existe un aumento de la presión arterial de forma constante.

Las primeras consecuencias de la HTA son el endurecimiento de estas a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua. Se van estrechando y esto acaba afectando el paso normal de la sangre a través de ellas. Conocido como arterioesclerosis.

La mayoría de los casos de HTA transcurren sin que haya ningún síntoma y pasa desapercibida, con el riesgo de que desencadene alguna complicación más grave con el paso del tiempo.

Los principales factores para prevenir la HTA consisten en seguir unos hábitos de vida saludables y, sobre todo, evitar la obesidad. Llevar una dieta sana y practicar ejercicio puede ayudar a evitar esta patología.

Respecto a la alimentación, es importante seguir una dieta rica en alimentos de origen vegetal, mantener un equilibrio y favorecer una alimentación diurética, que ayude a eliminar los excesos de sodio (sal) que puedan acumularse en el organismo.

Por otra parte habrá que controlar el consumo de alimentos de origen animal como la carne roja y sobretodo las carnes procesadas como el embutido, en general, controlar y evitar el consumo de alimentos altos en sodio (sal), como los congelados, conservas, preparados, etc. Recuerda usar alternativas para sustituir la sal de mesa, como las especias y hierbas aromáticas.

También hay que tener en cuenta que si existen antecedentes familiares con HTA existe una predisposición mayor a ser también hipertenso a lo largo del tiempo, este factor genético implicará un cuidado especial por parte de la persona.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	TOSTADA INTEGRAL CON TOMATE Y 1/2 AGUACATE Y CON SEMILLAS DE CHÍA ZUMO VERDE* DE 2 PERAS, JUGO 1/2 LIMÓN O LIMA Y 1 TALLOS DE APIO	1 PIEZA DE FRUTA	ESPINACAS HERVIDAS CON PATATA FILETE DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS Y CDA DE AOVE	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRESCO y ESPARRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS Y SALTEADOS A LA PLANCHA Y 4 TOMATES CHERRYS
<b>MARTES</b>	TOSTADA INTEGRAL CON QUESO FRESCO, ORÉGANO, AOVE Y PIMIENTA ZUMO VERDE*	1 PIEZA DE FRUTA	SALTEADO DE JUÍA VERDE, BRÓCOI, CEBOLLA Y ZANAHORIA , SERVIDO CON UN HUEVO POCHE O A LA PLANCHA CON MUY POCO ACEITE, AÑADIR 1 CDA DE SEMILLAS DE SÉSAMO	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	SALMÓN CON UNA RODAJA DE LIMÓN, UNA PIZCA DE PIMIENTA Y ROMERO, CON GUARNICIÓN DE CEBOLLA MORADA, PATATA LAMINADA Y ZANAHORIA AL VAPOR, AÑADIR AOVE AL SERVIR
<b>MIÉRCOLES</b>	MUESLY CON YOGUR SIN AZÚCARES, CON UN PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y PERA CORTADA A DADOS	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE CANÓNICOS CON GARBANZOS, REMOLACHA, PECHUGA DE POLLO FILATEADA Y SALPIMENTADA, CEBOLLA, Y ALIÑO DE 1CDA DE AOVE, PIMIENTA Y UN TOQUE DE SAL DE HIERBAS	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	CREMA DE APIO Y ALCACHOFAS FILETE DE PESCADO BLANCO AL VAPOR CON LIMÓN Y PEREJIL
<b>JUEVES</b>	TOSTADA INTEGRAL CON TOMATE Y 1/2 AGUACATE Y CON SEMILLAS DE CHÍA ZUMO VERDE*	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA DE HARINA INTEGRAL CON ESPÁRRAGOS VERDES, BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES AL VAPOR, 4 CHERRYS, 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE LINO, ORÉGANO Y 1 CDA DE AOVE	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	SALTEADO DE VERDURAS AL VAPOR (BRÓCOLI, PIMIENTO, ZANAHORIA, PUERRO...AL GUSTO) CON UN PUÑADO DE GAMBITAS PELADAS
<b>VIERNES</b>	MUESLY CON YOGUR SIN AZÚCARES, CON UN PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y 1% PLÁTANO	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE LENTEJAS CON CEBOLLA MORADA PICADA, CORAZONES DE ALCACHOFA AL VAPOR, TOMATE Y OLIVAS NEGRAS, SERVIR CON PEREJIL	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES (SALTEADOS CON AJO) CON CALDO DE VERDURAS, LAUREL Y AOVE, SERVIDA CON 1 CDA DE SEMILLAS DE SÉSAMO TORTILLA CON CEBOLLINO Y ATÚN EN ACEITE DE OLIVA
<b>SÁBADO</b>	TOSTADA INTEGRAL CON 1/2 AGUACATE, UN HUEVO POCHE O A LA PLANCHA, SERVIR CON SEMILLAS DE LINO/SÉSAMO	ZUMO PERAS*		YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	MERLUZA AL VAPOR CON GUISANTES Y PATATA AL VAPOR
<b>DOMINGO</b>	MUESLY CON YOGUR SIN AZÚCARES, CON UN PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y PERA CORTADA A DADOS	ZUMO VERDE*	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO, MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA, CON 1 CORTE FINO DE MOZZARELLA Y ORÉGANO AL HORNO	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑADO DE NUECES TROCEADAS Y FRUTA CORTADA	SALTEADO DE ESPINACAS, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y GAMBAS PELADAS, CON AJO PICADO TORTILLA FRANCESA DE 1 HUEVO

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.