



**Curridabat**  
CIUDAD DULCE



# ¿Tenés Presión Alta?

**Duplicá el consumo de frutas  
y verduras para bajar la  
presión arterial**

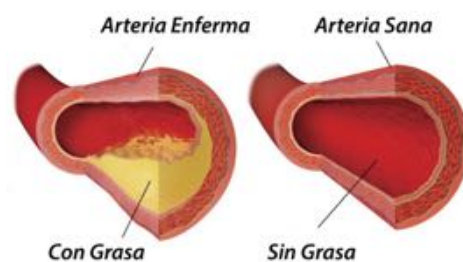
Dra. Priscilla Marín C.  
Nutricionista y Salubrista Pública CPN 1794  
Oficina de Salud Integral  
Dirección de Responsabilidad Social

## Alimentos y su efecto en la Presión Arterial

Hace 20 años los investigadores del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos llevaron a cabo un estudio donde encontraron que los participantes que siguieron una alimentación llamada **Dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), alta en frutas y verduras y baja en procesados, redujeron significativamente su presión arterial: algunos participantes disminuyeron 11.4 puntos en la presión arterial sistólica y 5.5 puntos en la presión arterial diastólica. Eso significa que una persona con presión arterial de 130/90 pasó a 120/85 en las primeras dos semanas de seguir la dieta DASH

Los principales beneficios que obtuvieron los participantes del estudio fueron los siguientes:

1. Disminución de la tensión en el corazón
2. Disminución del daño al músculo cardíaco
3. Mejoramiento de la red de arterias necesaria para que el cuerpo y cerebro funcionen correctamente



## ¿Cuáles son las características de la dieta DASH para mejorar la presión arterial?

La dieta DASH consiste en aumentar el consumo de frutas, verduras, frijoles, vegetales, nueces, semillas y granos integrales, y evitar los alimentos procesados, carnes rojas, bocadillos y dulces. A continuación te damos recomendaciones para que tengas ideas prácticas de cómo incorporar más frutas y verduras en tu vida diaria:



## Consejos para que aumentés el consumo de frutas:

- **Desayuno saludable:** en lugar de una taza de cereal o un pan blanco para el desayuno (que son alimentos procesados), mejor consumí un yogurt natural bajo en grasa y una buena porción de frutas con un puñito de nueces o semillas secas. ¿Preferís evitar los lácteos? Probá entonces la granola o la avena integral con leches vegetales o bajas en grasa

- **Consumí frutas en las meriendas:** hacé que las frutas sean las protagonistas de tus meriendas, consumilas frescas o en batidos sin azúcar extra, preferílas con cáscara siempre que te sea posible ya que que la mayoría de nutrientes y fibra están en la cáscara.

- **Agregá pequeños trozos de frutas a tus ensaladas:** piña, manzana, naranja o fresa son buenas opciones para darle un toque exótico a tu ensalada con otros vegetales crudos.



- **Hacé que tu plato de frutas sea más llamativo:** espolvoreá canela o cacao puro en polvo sobre las frutas.

- **Congelá las frutas que estén muy maduras:** cortalas en trozos y congelá en pequeñas porciones para usarlas en batidos. Combinalas con leche descremada o yogurt natural y avena integral para un batido más saciante.

- **Llevá frutas deshidratadas en tu carro o en tu bolso:** para esos días ocupados en los que no tenés tiempo de parar para consumir algo saludable.



## Consejos para que aumentés el consumo de verduras:

- **Incorporá vegetales en el desayuno:** consumí una porción moderada de gallopinto con un salteado de vegetales como tomate, espinaca, hongos, zuchinni, zanahoria, chile dulce y cebolla. ¿Preferís los huevos para el desayuno? prepará entonces un omelette con todos los vegetales que tengas a mano.
- **Prepará almuerzos y cenas donde las verduras sean las protagonistas:** los picadillos y las sopas son muy buenas opciones.
- **Cambiá la pasta por verduras en tiras:** Utiliza verduras como el zuchinni cortado en tiras ya sea con el cuchillo o con un cortador en espiral para preparar deliciosas pastas con salsa de tomate y albahaca.
- **Cambia el pan por lechuga:** La próxima vez que te hagás un sándwich, sustituí el pan blanco por unas hojas de lechuga iceberg. También puedes usar las hojas de lechuga para hacer gallos.
- **Reinventá el arroz:** pica muy bien la coliflor con un cuchillo o una picadora de verduras, ponla en un recipiente poco profundo en el microondas tapada con un plato y sin agua hasta que se cocine, agregá un poquito de sal y las hierbas aromáticas naturales que más te gusten tales como orégano, romero o especies italianas.
- **Duplicá los vegetales de las recetas:** muchas recetas llevan alguna verdura en sus ingredientes, duplicá la cantidad de vegetales que propone la receta original.
- **Probá con platos nuevos de proteínas vegetales:** probá las hamburguesas de quinoa, garbanzos o lentejas. Disfrútalas a lo largo de la semana acompañadas con ensaladas o de vegetales salteados.
- **Comenzá tu almuerzo o cena con una ensalada pequeña:** Ponete creativo y agregá una porción de hojas verdes con media taza de frutas o vegetales cocinados al horno. Alterná las hojas verdes con verduras, pero recordá que cuanto más oscuro sea el verde, mejores nutrientes tendrán.



## ¿Tenés un presupuesto ajustado?

No te preocupés, acudí a la feria del agricultor, ahí encontrarás una gran variedad de productos frescos y a un precio accesible. Esta alimentación es muy alta en frutas y verduras y la feria del agricultor tiene los mejores precios. Recordá que los productos de temporada siempre están en promoción y son los que poseen más nutrientes porque están en el momento justo de maduración.



Animate a hacer este cambio de alimentación,  
consumí más frutas y verduras, ellas traerán grandes  
beneficios a la salud de tu corazón, pero sobre todo,  
disminuirás el riesgo de ataque cardiovascular  
por lo que **aumentarás tu expectativa de vida!**