



LA HIPERTENSION ARTERIAL

Hipertensión arterial es un término que indica que la sangre que viaja por las arterias lo hace a una presión mayor a la recomendable para la salud.

En algunos casos puede dar mareos o dolores de cabeza, pero generalmente cursa en forma asintomática

Es responsable de una gran cantidad de muertes y enfermedades, por su afectación al sistema cardiovascular y renal. Dentro de ellas se destacan infarto agudo de miocardio, accidente cerebrovascular (STROKE), insuficiencia renal crónica, arteriopatía periférica, retinopatía hipertensiva, entre otras.

Tabla 1. Clasificación de la PA en los adultos de 18 años o más*2.

Categoría	Sistólica (mmHg)		Diastólica (mmHg)
Óptima**	< 120	y	< 80
Normal	<130	y	< 85
Normal-Alta	130-139	ó	85-89
Hipertensión***			
Estadio 1	140-159	ó	90-99
Estadio 2	160-179	ó	100-109
Estadio 3	180 ó más	ó	110 ó más

*Las cifras objetivo serán individualizadas para cada paciente por el médico tratante.

Dentro del tratamiento de la misma se indican medidas higiénico dietéticas o no farmacológicas como las que se detallan a continuación:

1. Disminución de la ingestión de sal (NaCl)
2. Modificación del patrón alimentario, hacia dietas con mayor aporte de frutas y vegetales y reducidas en grasas saturadas y grasas totales
3. Reducción del peso corporal, en individuos con sobrepeso u obesidad
4. Reducción del consumo de alcohol
5. Desarrollo de actividad física
6. Eliminación del hábito de fumar

El sodio (Na) es el elemento de la sal (NaCl) responsable del aumento de la presión arterial. El sodio está presente en los alimentos en estado natural, pero la principal fuente alimentaria es el añadido por la industria a los alimentos procesados (70 a 80 % de la sal contenida) y el agregado en el hogar como sal de mesa. Con o sin HA, la PA puede ser reducida disminuyendo drásticamente la ingestión de sodio. Se ha recomendado un consumo máximo de 1700 mg de sodio (4.25 g de sal) por día para la prevención de la enfermedad cardiovascular. No es prudente permitir el agregado de sal de mesa y se recomienda restringir el uso de pan con sal, consumo de enlatados, agregado de condimentos con sal, etc.



SOPA DE REMOLACHA

(4 porciones)

Cortar en juliana pequeña:

3 remolachas grandes.

2 troncos de apio.

1 hoja de repollo blanco.

Colocar en olla presión o cacerola bien tapada. Cocinar en 1 y ½ litro de caldo de verduras sin sal, hasta que las verduras estén tiernas. (agregar caldo si fuera necesario).

Licuar las verduras cocidas, 2 cucharadas de queso blanco descremado sin sal. Condimentar con gotas de edulcorante, pimentón dulce. Servir caliente. Agregar **CARDIOSAL** a gusto.

SOPA DE REMOLACHA	
<i>CANTIDADES POR PORCIÓN</i>	
Valor Energético (Kcal)	47
Carbohidratos (g)	9
Proteínas (g)	2.7
Grasas Totales (g)	0
Grasas Saturadas (g)	0
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	0.7
Sodio (mg)	77



SOPA CREMA DE ZAPALLO

(4 porciones)

Hervir 1 Kg de zapallo cabutiá o calabacín sin cáscara, ½ cebolla (no picada). En 1 litro de leche descremada 1 litro de caldo de verduras sin sal.

Agregar más leche si fuera necesario. Una vez que el zapallo esté tierno, licuar. Condimentar con pimienta, nuez moscada y jengibre fresco rallado.

Llevar al fuego y calentar unos minutos.

Antes de servir agregar **CARDIOSAL** a gusto y perejil fresco picado.

SOPA CREMA DE ZAPALLO	
CANTIDADES POR PORCIÓN	
Valor Energético (Kcal)	222
Carbohidratos (g)	44
Proteínas (g)	11.5
Grasas Totales (g)	0
Grasas Saturadas (g)	0
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	3.6
Sodio (mg)	129



FLAN DE PUERROS

(4 porciones)

Lavar y picar en rodajitas 6 puerros medianos (la parte blanca).

Saltar en 1 cda. de aceite de oliva Cubrir con leche y cocinar. Agregar pimienta negra recién molida.

Una vez que esté pronto escurrir. Batir ligeramente 1 huevo más 2 claras.

Luego agregar 1 cda de queso blanco o ricotta sin sal y 4 fetas de jamón sin sal picado.

Colocar la preparación en una pirex untada con aceite. Hornear a horno moderado por espacio de 15-20 minutos. Servir y agregar **CARDIOSAL** a gusto.

Esta preparación se puede acompañar con una ensalada de zanahoria y nabo rallados.

FLAN DE PUERROS	
CANTIDADES POR PORCIÓN	
Valor Energético (Kcal)	172
Carbohidratos (g)	15
Proteínas (g)	10
Grasas Totales (g)	8
Grasas Saturadas (g)	1.8
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	1.3
Sodio (mg)	83



CERDO AGRIDULCE

(4 porciones)

Colocar en asadera $\frac{1}{2}$ Kg entrecote de cerdo desgrasado. Agregar unas cucharadas de la mezcla antes de llevar al horno y bañar varias veces mientras se hornea con:

Salsa

$\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja

$\frac{1}{4}$ taza de cerveza o caldo sin sal

Adobo

Mostaza en polvo (sin sal)

Una vez pronto cortar el cerdo en fetas bien finas. Colocar la asadera en el fuego, disolver el fondo con caldo sin sal y agregar **CARDIOSAL** a gusto.

Servir las fetas de cerdo salseadas y acompañadas con puré de boniato zanahoria.

CERDO AGRIDULCE	
CANTIDADES POR PORCIÓN	
Valor Energético (Kcal)	197
Carbohidratos (g)	5
Proteínas (g)	21
Grasas Totales (g)	10.3
Grasas Saturadas (g)	4
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	0.2
Sodio (mg)	100



PESCADO EN CAPAS

(4 porciones)

Lavar y rociar con limón, 3 bifés grandes de pescado (merluza, brótola, pescadilla). Cortar al medio. Acomodar en fuente de horno alternando capas de tomate en rodajas pescado con cebolla en rodajas, Morrón en tiritas

Condimentar cada capa con orégano, ajo y perejil picados. Tapar con papel de aluminio. Cocinar en horno moderado, agregando caldo si fuera necesario.

Cuando esté pronto, rallar 50 grs. de queso magro sin sal y gratinar. Servir y agregar **CARDIOSAL** a gusto.

PESCADO EN CAPAS	
CANTIDADES POR PORCIÓN	
Valor Energético (Kcal)	183
Carbohidratos (g)	6
Proteínas (g)	32
Grasas Totales (g)	3.4
Grasas Saturadas (g)	1.2
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	0.6
Sodio (mg)	62



PASTA CON CHAMPIÑONES PROVENZAL

(4 porciones)

Colocar en una cacerola 3L de agua una cebolla cortada al medio hojas de laurel. Cuando el agua entre en ebullición agregar 300 g de pasta de sémola. Hervir hasta que esté al dente. Colar y reservar.

Salsa

Lavar ligeramente y quitar las partes feas 400 g de champiñones frescos filetear Saltar en 1 cda. de aceite de oliva, 5 dientes de ajo. Agregar los champiñones fileteados. Rehogar un minuto y agregar 2 cucharadas de vino blanco (opcional), 6 cucharadas de caldo de verduras sin sal. Cocinar los champiñones 10 minutos.

Servir la pasta, los champiñones 1 cta. de aceite de oliva, perejil fresco y **CARDIOSAL** a gusto.

PASTA CON CHAMPIÑONES PROVENZAL	
CANTIDADES POR PORCIÓN	
Valor Energético (Kcal)	340
Carbohidratos (g)	60.4
Proteínas (g)	11.2
Grasas Totales (g)	6
Grasas Saturadas (g)	0.7
Grasas Trans (g)	0
Fibra (g)	1.9
Sodio (mg)	15.5