

Su guía sobre

# Comer bien con hipertensión

Adicional:  
5 recetas  
de ejemplo

Estrategias simples  
para mejorar

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.



# ¡Bienvenido!

Si le han diagnosticado hipertensión (que también se conoce como presión arterial alta), es posible que se pregunte qué alimentos debe comer y qué alimentos no. Es cierto que la comida puede desempeñar un papel importante en el control de la presión arterial alta. Pero la dieta no es igual para todas las personas. No todas las personas comparten los mismos gustos y presupuestos.

Es por eso por lo que creamos una guía para comer bien con hipertensión. Compartiremos algunas de las mejores prácticas para controlar la presión arterial alta. También le proporcionaremos consejos y herramientas para que pueda personalizar una dieta para la presión arterial. Finalmente, terminaremos con cinco recetas fáciles y deliciosas que le harán agua la boca.

Esperamos que esta guía le ayude a elaborar comidas deliciosas para mejorar su presión arterial.

¡A disfrutar!

## Un vistazo al interior

Comprender los aspectos básicos .....	3
El plan de alimentación DASH.....	4
El ABC del sodio .....	5
Los grupos alimenticios.....	6
Equilibre su plato .....	10
Porciones saludables en todo momento .....	11
Cómo preparar una comida saludable y apta para la presión arterial .....	12
Elección inteligente de refrigerios.....	13
5 recetas de ejemplo .....	14
Uso de la etiqueta de información nutricional para identificar alimentos aptos para la presión arterial.....	19
Consejos y trucos para salir a comer .....	20

# Comprender los aspectos básicos

Los alimentos están compuestos por tres nutrientes básicos que le proporcionan combustible al cuerpo: carbohidratos, proteínas y grasas. Si sabe cómo el cuerpo utiliza cada nutriente y cumple con las siguientes metas, podrá preparar comidas equilibradas que sean saludables y saciantes.



## Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares y almidones que su cuerpo descompone en glucosa para utilizarla como energía. Los carbohidratos hacen que sus niveles de azúcar en sangre aumente. Demasiados de los tipos menos nutritivos, como azúcares añadidos, pueden causar aumento de peso e incrementar el riesgo de tener diabetes y enfermedades cardíacas. Si tiene diabetes, es importante que controle el consumo de carbohidratos.

**Su meta: elegir porciones moderadas de los alimentos con carbohidratos mas nutritivos. Evite los azucars agregados.**



## Vegetales sin almidón

Los vegetales sin almidón contienen pocos carbohidratos y calorías, y son una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales.

**Su meta: llene la mitad de su plato con una variedad de vegetales sin almidon en cada comida. Por lo general, no es necesario limitar el tamaño de las porciones como lo hace con otros alimentos que contienen carbohidratos; en la mayoría de los casos, puede comer tanto como desee. Si tiene una enfermedad cronica por la que debe limitar ciertos nutrientes, asegurese de consultar con su medico.**



## Proteínas

Las proteínas ayudan a desarrollar y mantener los músculos. También le ayudan a sentirse satisfecho. Las proteínas tienen muy poco impacto en su nivel de azúcar en sangre.

**Su meta: Incluya proteínas al comer carbohidratos. Esto retrasa el aumento del azúcar en sangre después de una comida o refrigerio. Opte por fuentes de proteínas bajas en grasas o de origen vegetal.**



## Grasas

Las grasas ayudan a que el cerebro y el sistema nervioso funcionen, y aportan un gran sabor y textura a los alimentos. Cuando se comen solas, las grasas no aumentan el nivel de glucosa en sangre.

**Su objetivo: Elija alimentos que contengan grasas saludables (poli y monoinsaturadas). Limite las grasas saturadas y evite las grasas trans.**

*¿Tiene curiosidad por saber cómo se transforman estos nutrientes en los alimentos que consume?*

*Vaya a la página 6 para echar un vistazo a nuestra guía sobre Los grupos alimenticios.*

# El plan de alimentación DASH

El plan de alimentación DASH es una conocida estrategia para controlar la presión arterial. DASH son las siglas en inglés de Enfoques dietéticos para detener la hipertensión. La dieta DASH no requiere alimentos especiales ni que cuente nutrientes. De manera sencilla, te define metas para cada día y semana.

La dieta DASH se enfoca en nutrientes que ayudan a reducir la presión arterial. Estos nutrientes son potasio, calcio, magnesio, proteínas y fibra.

Además, un plan DASH limita los nutrientes que pueden ser perjudiciales para la salud del corazón. Estos nutrientes son sodio, grasas saturadas y grasas trans. También limita el consumo de azúcar.



## Los alimentos ricos en nutrientes que componen un plan de alimentación DASH incluyen:

- Frutas y verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (yogur, leche, requesón)
- Pescado, aves, frijoles, nueces y aceites vegetales



## Al seguir un plan de alimentación DASH, el objetivo es reducir lo siguiente:

- Las carnes procesadas (salami, mortadela, jamón, tocino)
- Los alimentos enlatados (a menos que sean variedades reducidas en sodio)
- La comida rápida
- Las carnes grasas
- Los productos lácteos enteros
- Caramelos y otros dulces
- Bebidas endulzadas con azúcar (como refrescos y tés dulces)

Consulte la página 5 para obtener más información sobre el sodio.

## Metas a las que apuntar en un plan de alimentación DASH:

Grupo de alimentos	Porciones
Granos	6-8 por día
Carnes, aves, pescados	6 o menos por día
Verduras	4-5 por día
Frutas	4-5 por día
Lácteos bajos en grasa o sin grasa	2-3 por día
Grasas y aceites	2-3 por día
Frutos secos, semillas, legumbres secas y guisantes	4-5 por semana
Dulces	5 o menos por semana

# El ABC del sodio

Si usted tiene presión arterial alta, es probable que haya escuchado que debe controlar su consumo de sal. Esto es cierto, pero hay más que decir al respecto.

La sal es un ingrediente que se utiliza para cocinar o sazonar los alimentos. El sodio es el principal nutriente de la sal. El sodio atrae agua hacia el torrente sanguíneo. Esto aumenta el volumen de sangre en los vasos sanguíneos.

Si bien un poco de sodio es importante, demasiado sodio produce una presión adicional sobre los vasos sanguíneos, en otras palabras, aumenta la presión arterial.

Dejar de agregar sal de mesa a su comida puede reducir significativamente su consumo de sodio. Pero más del 70 % del sodio que consumimos proviene de restaurantes, comida para llevar y alimentos envasados, no del salero.

American Heart Association recomienda que los adultos con presión arterial alta no ingieran más de 1,500 mg de sodio por día. ¡Eso es menos de 3/4 de cucharadita de sal!

## Estas son algunas estrategias para reducir el consumo de sodio:



Cocine en casa tanto como sea posible



Elija frutas y verduras frescas y congeladas



Sazone con condimentos bajos en sodio como hierbas, especias, jugo de limón y vinagre



Cuando compre alimentos enlatados como frijoles, busque opciones "bajas en sodio"



¡Lea las etiquetas! El panel de información nutricional le dirá cuánta cantidad de sodio hay en cada porción.



Equilibre alimentos ricos en sodio con alimentos integrales bajos en sodio como frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y más

# Los grupos alimenticios

¿Está pensando en qué comer? A continuación, encontrará ejemplos de alimentos que pertenecen a cada grupo. Según sus necesidades de salud, es posible que pueda comer más de una porción en una comida. Utilice esto como una guía para preparar distintas comidas saciantes con las que podrá alcanzar sus metas.



## Carbohidratos (almidón)

Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 calorías

<b>Bagel</b>	<i>1/4 bagel grande (1 oz)</i>
<b>Cebada</b>	<i>1/3 taza cocido</i>
<b>Frijoles y legumbres</b> (frijoles cannellini, garbanzos, lentejas, habas, etc.)	<i>1/2 taza, cocidos además = 1 porción de proteína</i>
<b>Pan</b>	<i>1 rebanada (1 oz)</i>
<b>Bulgur</b>	<i>1/2 taza cocida</i>
<b>Maiz</b>	<i>1/2 taza de granos o 1/2 mazorca grande</i>
<b>Cuscús</b>	<i>1/3 de taza, cocido</i>
<b>Panecillo ingles</b>	<i>1/2 panecillo</i>
<b>Farro</b>	<i>1/2 taza cocida</i>
<b>Ejotes</b>	<i>1/2 taza</i>
<b>Mijo</b>	<i>1/3 de taza, cocido</i>
<b>Avena</b>	<i>1/2 taza cocida</i>
<b>Pasta</b>	<i>1/3 de taza, cocido</i>
<b>Papa simple</b>	<i>1/2 taza cocida</i>
<b>Polenta</b>	<i>3/4 de taza cocido</i>
<b>Arroz</b> (integral o blanco)	<i>1/3 de taza, cocido</i>
<b>Calabaza de invierno</b> (bellota, butternut)	<i>1 taza</i>

# Los grupos alimenticios



## Carbohidratos (fruta)

*Una porción contiene 15 gramos de carbohidratos y alrededor de 60 calorías*

<b>Manzana</b>	1 pequeña (4 oz)
<b>Albaricoques</b>	4 frescos
<b>Banana</b>	1 muy pequeña o 1/2 grande
<b>Arandanos</b>	3/4 taza
<b>Cerezas</b>	3/4 taza
<b>Clementina</b>	2 pequeñas
<b>Frutas desecadas</b> (uvas pasas, dátiles, albaricoques)	2 cucharadas
<b>Higos</b>	2 medianas
<b>Uvas</b>	17 pequeñas
<b>Toronja/pomelo</b>	1/2 grande
<b>Melon</b>	1 taza en cubos
<b>Nectarina o melocoton</b>	1 mediana
<b>Naranja</b>	1 mediana
<b>Caqui</b>	1/2 fruta
<b>Granada</b>	1/2 taza de arilos
<b>Ciruela</b>	1 pequeña
<b>Frambuesas o zarzamoras</b>	1 taza
<b>Fresas</b>	1 1/4 tazas, enteras
<b>Sandia</b>	1 1/4 taza en cubos



## Carbohidratos (leche y yogur)

*Una porción contiene de 6 a 12 gramos de carbohidratos y alrededor de 80 a 160 calorías*

<b>Leche de vaca</b> (entera, semidescremada, descremada)	1 taza
<b>Kefir</b> (natural, sin azúcar)	1 taza
<b>Leche de arroz</b> (natural, sin azúcar)	1 taza
<b>Leche de almendras</b> (natural, sin azúcar)	1 taza
<b>Leche de soya</b> (natural, sin azúcar)	1 taza
<b>Yogur, griego o comun</b> (natural, sin azúcar)	6 onzas

*Nota: Si la comida o la bebida está saborizada o endulzada, lea la etiqueta para obtener más información.*

# Los grupos alimenticios



## Proteínas

*Una porción contiene 7 gramos de proteína y alrededor de 35 a 100 calorías*

<b>Frijoles y legumbres</b> (garbanzos, lentejas, frijoles blancos; enlatados secos o bajos en sodio)	<i>½ taza cocidos también = 1 porción de carbohidratos</i>
<b>Pollo, pavo, pescado, mariscos, ternera, cordero, cabra, cerdo</b>	<i>1 oz</i>
<b>Huevos</b>	<i>1 huevo</i>
<b>Sustituto de huevo</b>	<i>¼ taza</i>
<b>Claras de huevo</b>	<i>2 claras de huevo</i>
<b>Queso bajo en grasa</b>	<i>1 oz</i>
<b>Yogur griego bajo en grasa</b>	<i>⅓ de taza</i>
<b>Frutos secos y semillas</b> (almendras, castañas, avellanas, maní, pistachos, semillas de calabaza, semillas de sésamo, semillas de girasol, nueces)	<i>1 cucharada</i>
<b>Crema de frutos secos, sin azúcar agregada</b> (mantequilla de almendras, tahini)	<i>1 cucharada</i>
<b>Ricota</b>	<i>¼ taza</i>
<b>Tempeh</b> (lea la etiqueta para ver la cantidad de carbohidratos)*	<i>¼ taza</i>
<b>Tofu*</b>	<i>½ taza</i>



## Grasas

*Una porción contiene 5 gramos de grasa, alrededor de 45 calorías, generalmente 0 carbohidratos, pero siempre revise la etiqueta*

<b>Almendras o anacardos/nueces de la india *</b>	<i>6 piezas</i>
<b>Aguacate</b>	<i>2 cucharadas</i>
<b>Tocino</b>	<i>1 rebanada</i>
<b>Mantequilla</b>	<i>1 cucharadita</i>
<b>Mayonesa</b>	<i>1 cucharadita de la regular o 1 cucharada de la baja en grasa</i>
<b>Mantequillas de frutos secos</b> (almendras, anacardos, tahini, etc.)	<i>1½ cucharadita</i>
<b>Aceite</b> (oliva, canola)	<i>1 cucharadita</i>
<b>Aceitunas</b>	<i>8 negros o 10 verdes</i>
<b>Nueces y pecanas</b>	<i>4 mitades</i>
<b>Pistachos *</b>	<i>16 piezas</i>

\* Los alimentos con proteínas de origen vegetal proporcionan proteínas de calidad, grasas saludables y fibra. La cantidad de grasas y carbohidratos que contienen es variable, así que asegúrese de leer las etiquetas.

# Los grupos alimenticios



## Vegetales sin almidón

Una porción contiene aproximadamente 5 gramos de carbohidratos y alrededor de 25 calorías. ½ taza de vegetales cocidos sin almidón o 1 taza de vegetales crudos sin almidón de los que se mencionan a continuación:

<b>Rúcula / arúgula</b>	<b>Ajo</b>
<b>Alcachofas</b>	<b>Vegetales de hojas verdes</b> (lechuga, achicoria, hojas de berza o diente de león, kale)
<b>Espárragos</b>	<b>Puerros</b>
<b>Pimientos morrones</b> (rojo, verde, amarillo)	<b>Cebollas</b> (verdes, rojas, dulces, amarillas, chalotas)
<b>Brocoli</b>	<b>Okra</b>
<b>coles de Bruselas</b>	<b>Pimientos</b>
<b>Col/repollo</b>	<b>Rábanos</b>
<b>Zanahorias</b>	<b>Rutabaga</b>
<b>Coliflor</b>	<b>Espinaca</b>
<b>Apio</b>	<b>Tomates</b>
<b>Pepinos</b>	<b>Nabos</b>
<b>Berenjena</b>	<b>Calabacín</b>

## Hinojo

## No se olvide de las hierbas y las especias

Los condimentos pueden sumar una cantidad mínima de calorías y sodio, pero aportan mucho sabor. Use libremente:

<b>Albahaca</b>	<b>Jugo de limon</b>	<b>Romero</b>
<b>Pimienta negra</b>	<b>Jugo de lima</b>	<b>Salvia</b>
<b>Canela</b>	<b>Mejorana</b>	<b>Azafran</b>
<b>Cilantro</b>	<b>Menta</b>	<b>Ajedrea</b>
<b>Comino</b>	<b>Nuez moscada</b>	<b>Zumaque</b>
<b>Eneldo</b>	<b>Oregano</b>	<b>Estragon</b>
<b>Ajo</b>	<b>Paprika</b>	<b>Tomillo</b>
<b>Jengibre</b>	<b>Perejil</b>	<b>Curcuma</b>
<b>Hierbas de la Provenza</b>	<b>Ras el hanout</b>	<b>Vinagre</b>
<b>Lavanda</b>	<b>Pimienta roja en hojuelas</b>	<b>Za'atar</b>



# Balancee su plato

El modelo de plato equilibrado es una manera sencilla de poner en práctica un plan de alimentación DASH. Hace hincapié naturalmente en muchos productos frescos junto con proteínas magras y algo de carbohidratos y grasas saludables.

El modelo de plato equilibrado es una manera fácil y deliciosa de nutrir su cuerpo. Al seguir este formato, podrá llenar su plato con alimentos saludables en las proporciones adecuadas.

Es tan sencillo como echarle un vistazo. Un plato equilibrado tiene 50 % de verduras sin almidón, 25 % de proteínas magras y 25 % de carbohidratos. También puede incluir un poco de grasa saludable.

Comience con un **plato de 9 pulgadas**. Mida sus platos habituales para ver qué tan anchos son. Si miden más de 9 pulgadas, use platos más pequeños. También puede usar sus platos habituales hasta la marca de 9 pulgadas.

Use la guía Los grupos alimenticios de las páginas anteriores como ayuda para llenar su plato. Encontrará muchas opciones sabrosas para crear una variedad de comidas equilibradas y saciantes. Colocar diferentes alimentos en las secciones del plato puede incluso inspirar la creatividad y dejar afuera la rutina.

## 50%

**Vegetales sin almidón = la mitad del plato**

Opciones: lechuga, pepinos, tomates, berenjenas, hongos, cebollas, calabacín

## 25%

**Carbohidratos = una cuarta parte del plato**

Opciones: pasta, pan de pita, arroz, papas (elija opciones de granos integrales cuando estén disponibles)

## 25%

**Proteínas = otra cuarta parte del plato**

Opciones: frijoles y lentejas, aves, carne magra, pescado, huevos, tofu

\*

**Grasas saludables = solo un poco**

Opciones: aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas, aguacate



# Porciones saludables, en cualquier momento

Ahora que sabe cómo equilibrar su plato, es importante ser consciente de la cantidad que come. El tamaño de las porciones tiene un gran impacto en nuestra capacidad para alcanzar y mantener un peso saludable. Mantener un peso saludable es importante para su objetivo de controlar su presión arterial.

Cuando se trata del tamaño de las porciones, puede parecer que el mundo está en nuestra contra. Las porciones para uno en los restaurantes pueden ser suficientes para compartir con la familia. ¡Incluso los platos que usamos en casa han aumentado de tamaño!

Afortunadamente, puede volver a entrenar los ojos, y el estómago, para reconocer cómo se ve y se siente "lo suficiente". Utilice su mano como guía para estimar porciones que le satisfarán y le ayudarán a alcanzar sus metas.



## Puño

Granos integrales, vegetales con almidón, frutas enteras, leche, yogur ( $\frac{3}{4}$  de su puño)



## Palma de la mano

Carne, pescado, tofu, tempeh



## Pulgar

Aderezos, salsas, postres



## Dos manos abiertas una al lado de la otra

Cantidad total de alimentos por comida



## Mano abierta

Vegetales sin almidón

# Cómo preparar una comida saludable y apta para la presión arterial

Saber qué comer es solo el primer paso. Estas son algunas estrategias que puede implementar para disfrutar de alimentos saludables que se adapten a sus necesidades nutricionales:



## Planificación y compra

- Elabore un plan de comidas y compre solo los alimentos que su plan contemple.
- No se deje engañar con los descuentos. Una "buena oferta" no significa que sea "buena para usted".



## Preparación previa

- Lave, corte y guarde las frutas y las verduras en recipientes inmediatamente después de hacer las compras.
- Cocine una vez, coma dos veces: prepare más de lo que necesita para también poder disfrutar de las sobras.



## A cocinar

- **Reduzca las grasas:**
  - Cocine los alimentos en agua o caldo de vegetales en lugar de freírlos en aceite.
- **Reduzca el sodio:**
  - No agregue sal a las recetas. Reemplácela con sus hierbas y especias favoritas.
  - Use jugo de limón y vinagre para disminuir el amargor y resaltar los sabores.
- **Arriba las verduras:**
  - Duplique la cantidad de vegetales sin almidón en las recetas.
  - Cocine a la plancha, en el horno o al vapor los vegetales para suavizar el amargor y ayudar a resaltar su sabor.
- **Incluya proteínas bajas en grasa:**
  - Asegúrese de que sus comidas contengan carne magra, pescado, huevos, frijoles o tofu.
  - Cocine usando métodos más saludables: asar, hornear o saltear.
- **Elija granos integrales:**
  - Experimente con arroz y fideos integrales en lugar de arroz blanco y pasta de grano refinado.
  - Recuerde que los granos también son fuente de carbohidratos y calorías. ¡El tamaño de la porción importa!



## Coma y disfrute

- **Coma con atención plena:**
  - Evite las distracciones como la televisión, el teléfono o la tablet.
  - Disminuya el ritmo, suelte el tenedor entre bocados. ¡Mastique y saboree!

# Elección inteligente de refrigerios

Comer un refrigerio entre comidas puede apaciguar el hambre durante el día. Los refrigerios bien planificados también pueden evitar que coma demasiado en las comidas. Los refrigerios que contienen tanto vegetales como frutas y grasas o proteínas son la mejor opción. Esta combinación lo llenará y lo mantendrá satisfecho hasta la hora de comer.

Estas son algunas de las mejores combinaciones para un refrigerio:



**Pepino + hummus**



**Melon + queso sin sal**



**Pera + mantequilla de mani**



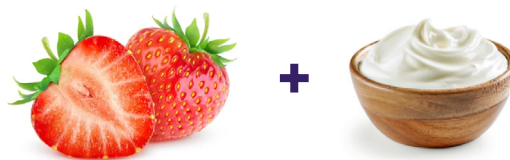
**Albaricoques secos + pistachos**



**Clementina + almendras**



**Bastones de pimiento morrón + huevo hervido**



**Fresas + yogur griego**

Si le apetece un refrigerio, consulte con su cuerpo. ¿Siente poca energía? ¿Tiene el estómago vacío? Evite comer cuando esté aburrido o estresado. En su lugar, guarde el refrigerio para cuando necesite combustible adicional para llegar a la próxima comida.

## 5 recetas de ejemplo

DESAYUNO

# Mantequilla de maní y bayas Avena estacionada durante la noche

Rinde: 1 porción | Tiempo de preparación: 5 min



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 taza de mezcla de avena + toppings)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
384	20 g	4 g	26 mg	1 mg	38 g	10 g	7 g	16 g	499 mg

### INGREDIENTES

- 1/3 de taza de hojuelas de avena
- 1/3 de taza de leche sin grasa
- 1/3 de taza de yogur griego sin grasa
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 1 cucharada de mantequilla de maní sin sal
- 1/2 taza de fresas en rodajas

### PREPARACIÓN

En un frasco de vidrio o tazón con tapa, mezcle la avena, la leche, el yogur y las semillas de chía. Mezcle bien y tape. Refrigere durante la noche o al menos 4 horas.

Retire la tapa y cubra con mantequilla de maní y fresas.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

# 5 recetas de ejemplo

ALMUERZO

## Ensalada colorida de lentejas

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (Aproximadamente 1.5 tazas de ensalada)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
261	8 g	1 g	50 mg	0 mg	36 g	16 g	5 g	14 g	678 mg

### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas verdes crudas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 1 pepino sin semillas mediano picado
- 1 taza de tomates cherry, cortados en cuartos
- 1 pimiento amarillo, picado
- ½ taza de perejil, finamente picado
- 1 chalota mediana, picada

### PREPARACIÓN

Vierta las lentejas secas en un colador y enjuague. Coloque las lentejas enjuagadas en una olla mediana con 3 tazas de agua. Lleve a ebullición y luego reduzca a fuego lento. Tape y cocine a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.

Mientras se cocinan las lentejas, agregue aceite de oliva, vinagre, mostaza y miel a un tazón mediano y mezcle.

Coloque las verduras picadas y las lentejas cocidas y enfriadas en un tazón grande. Mezcle bien, rocíe con el aderezo y vuelva a mezclar. Refrigere hasta el momento de servir.



# 5 recetas de ejemplo

CENA

## Halibut a la plancha con verduras

Rinde 6 porciones | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos



### INFORMACION NUTRICIONAL POR PORCION (1 filete de halibut y 1 taza colmada de verduras)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
395	29 g	4 g	93 mg	45 mg	7 g	3 g	2 g	31 g	915 mg

### INGREDIENTES

- 2 limones, rallados y exprimidos
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tazas de frijoles verdes, cortados (alrededor de 1 libra)
- 3 tazas de tomates cherry (alrededor de 1 libra)
- 1 bulbo grande de hinojo, cortado en rodajas finas
- 6 filetes de halibut (4 oz)

### PREPARACION

Precaliente el horno a 425 °F.

En un tazón grande, mezcle la ralladura y el jugo de limón, el aceite de oliva, el orégano y el ajo. Agregue al tazón los frijoles verdes, los tomates y el hinojo en rodajas, y mezcle hasta que estén cubiertos de líquido. Con unas pinzas, retire las verduras del tazón y colóquelas sobre un lado de una bandeja para hornear de tamaño grande. Agregue el halibut al tazón y cúbralo con salsa. Use pinzas para colocar el halibut en el otro lado de la bandeja para hornear. Vierta la salsa restante sobre el pescado y las verduras.

Coloque la bandeja en el horno y cocine durante 15-20 minutos, volteando las verduras. Cocine hasta que el pescado ya no esté translúcido y pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor, o mida una temperatura interna de 145 °F.

Sirva cada filete con una taza colmada de verduras.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

## 5 recetas de ejemplo

REFRIGERIO

# Sorbete de naranja

Rinde 4 porciones | Preparación: congelar durante la noche, 10 min



### INFORMACION NUTRICIONAL POR PORCION( cucharada pequeña; ¼ de la receta)

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
105	0 g	0 g	2 mg	0 mg	27 g	4 g	20 g	2 g	393 mg

### INGREDIENTES

12 clementinas medianas o grandes sin semillas

Ramita de hojas de menta

### PREPARACION

Extienda las rodajas de clementina en una bandeja para hornear y colóquelas en el congelador durante la noche.

Agregue las rodajas de clementina congeladas al procesador de alimentos. Pulse hasta que la textura esté seca y desmenuzable. Raspe los lados y procese hasta que la textura sea cremosa y similar a un sorbete.

Coloque en 4 tazones pequeños y decore con hojas de menta.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

# 5 recetas de ejemplo

REFRIGERIO

## Fresas y crema de cannoli

Rinde 4 porciones | Tiempo de preparación: 10 min



### INFORMACION NUTRICIONAL POR PORCIÓN (3-4 fresas; ¼ de taza de mezcla de "cannoli")

Calorías	Grasas totales	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
224	4 g	2 g	43 mg	5 mg	48 g	10 g	31 g	6 g	716 mg

### INGREDIENTES

- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de ralladura de naranja
- 2 cucharadas de minichispas de chocolate
- 16 oz de fresas lavadas y cortadas por la mitad

### PREPARACION

En un tazón pequeño, mezcle el requesón, el extracto de vainilla, la miel, la ralladura de naranja y las chispas de chocolate. Enfríe hasta servir.

Para servir, distribuya la mezcla de fresas y requesón de manera uniforme en 4 platos.



IMPRIMA ESTO Y PÉGUELO EN SU REFRIGERADOR

# Uso de la etiqueta de información nutricional para identificar alimentos buenos para la presión arterial

Aprender a leer las etiquetas de los alimentos ayuda a tomar decisiones más saludables que contribuyen a mejorar su presión arterial. Utilice esta guía para aprovechar al máximo la etiqueta de información nutricional. **Tenga en cuenta que los alimentos más saludables, como las frutas y verduras, no suelen tener etiquetas.**

## Paso 1: ¿Que hay en una porción?

- Lea la cantidad de porciones por envase.
- Conozca el tamaño de cada porción.
- Recuerde que los números a continuación corresponden a UNA porción.
- Si come más de una porción, multiplique los números a continuación por esa cantidad.

## Paso 2: Intente reducir lo siguiente:

- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Sodio (menos de 1,500 mg por día)
- Azúcar
- Azúcares añadidos

## Paso 3: Intente aumentar lo siguiente:

- Fibra
- Proteínas
- Potasio (ayuda a equilibrar la presión arterial)
- Nutrientes como vitamina D, hierro, potasio y calcio.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

## Paso 4: Vea la lista de ingredientes (viene separada de la tabla de información nutricional)

- Los ingredientes se enumeran por cantidad, de mayor a menor.
- Evite los aditivos, como nitrato de sodio y colorantes. Es probable que se trate de alimentos procesados.
- Evite los alimentos con ingredientes que contengan la palabra "hidrogenado", ya que son grasas trans. Evite los azúcares agregados, que suelen aparecer como "jarabe de maíz con alto contenido de fructuosa", "dextrosa", "sacarosa", "miel" y "melaza".

# Consejos y trucos para salir a comer

Ir a restaurantes es parte de la vida. Si bien puede ser un desafío salir a comer y controlar la presión arterial, ¡es posible lograrlo! Puede pedir una comida que lo ayude a alcanzar sus metas de salud. A continuación, le indicamos cómo asegurarse el éxito:

Las comidas de los restaurantes son notoriamente altas en sodio. Disfrute de su plato, pero intente equilibrarlo con las comidas que prepara en casa el resto del tiempo.

## Antes de que se vaya

- Revise el menú en línea del restaurante para tomar mejores decisiones cuando sea el momento de pedir. Esté atento a la preparación: opte por salsas rojas en lugar de crema; y alimentos guisados, a las brasas o a la parrilla en lugar de fritos.
- Coma normalmente. Saltarse comidas sólo hará que tenga más hambre cuando se siente a pedir.
- Coma un refrigerio a base de vegetales, frutas y proteínas una hora antes de la comida para calmar el hambre.

## En el restaurante

- Dese un gusto con lo que más le apetezca (bebida, entrada, pan o postre) para acompañar su comida. ¡A disfrutar!
- Elija una entrada vegetariana como sopa minestrone o una ensalada de hojas verdes con vinagreta.
- Opte por un plato principal a base de proteínas en vez de almidón. Por ejemplo, elija un plato de mariscos en lugar de pasta.
- Divida su plato principal por la mitad. Pida el resto para llevar a casa como sobras.
- Pida opciones bajas en calorías, como el aderezo de ensaladas aparte, poco aceite en las pastas y vegetales, y pollo a la parrilla en lugar de frito.
- Mantenga las proporciones del plato equilibradas: 50% de vegetales sin almidón, 25% de proteínas magras y 25% de carbohidratos.
- Mastique bien los alimentos y espere hasta que haya tragado su bocado actual para tomar otro.

Está bien si una comida no es "perfecta". Pero si planifica con anticipación, ¡podrá acercarse a sus metas de bienestar!

