



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

## Cómo comer bien y vivir más



En muchos estudios se ha encontrado un vínculo entre lo que se come y la hipertensión arterial, que es uno de los diez principales factores de riesgo modificables del ictus. En otras palabras, algo que cada uno de nosotros puede controlar con facilidad puede reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud.

Las dietas que contienen un exceso de sal, grasa y alcohol, con una cantidad de potasio inferior a la deseable, están estrechamente asociadas a la hipertensión arterial y deberían reducirse al mínimo (1). A continuación, le indicamos algunas formas de mantener el corazón y el cerebro sanos:

### **Coma más fruta y verdura**

De todos es sabido que comer fruta y verdura con regularidad es bueno para la salud. No obstante, la información más reciente sugiere que solo el 8 % de los niños (de 11 a 18 años), el 27 % de los adultos (19 a 64 años) y el 35 % de los mayores de 65 años cumplen la recomendación de comer 5 piezas de fruta o verdura al día (2). Sin embargo, esa es la cantidad recomendada para reducir el riesgo de hipertensión arterial que podría provocar un ictus. La dieta DASH (siglas de *Dietary Approaches to Stop Hypertension* [Enfoques dietéticos para detener la hipertensión]) recomienda una ingesta diaria de 4,5 tazas de fruta y verdura. (3)

### **Consuma alimentos bajos en sal y ricos en potasio**

Todos añadimos sal a la comida aparte de la que ya contienen los alimentos que comemos, que no es poca. Se sabe que la sal puede provocar hipertensión arterial, aunque el potasio puede atenuar este efecto; por ello, es importante ingerir más este nutriente, ya que puede ayudar a reducir el riesgo de ictus (4). En pocas palabras, comer más plátanos y menos patatas fritas puede suponer un beneficio a largo plazo para la salud.

### **Reduzca la ingesta de calorías**

El riesgo de ictus isquémico, segunda causa de morbilidad y mortalidad en todo el mundo, se puede reducir introduciendo cambios en la dieta y en el estilo de vida (4). Una disminución de la cantidad total de calorías consumidas sin reducir el contenido nutricional puede ayudar a proteger del ictus manteniendo un sistema cardiovascular sano, reduciendo la grasa corporal y bajando la presión arterial y el colesterol; todos ellos factores de riesgo del ictus (5).

## **Pásese a las fuentes de proteína vegetal**

Aunque algunos estudios muestran que seguir una dieta vegetariana puede provocar ciertas carencias nutricionales, un consumo mayoritario de fruta y verdura puede proteger eficazmente frente a la hipertensión arterial y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, ictus y arterias obstruidas (6). Puesto que las carnes rojas y las procesadas se han asociado a un aumento del riesgo de ictus, pasar de comer carne a alternativas vegetarianas puede ser bueno para la salud (7).

### *Referencias:*

1. <https://www.cdc.gov/stroke/behavior.htm>. Centers for Disease Control and Prevention. Stroke Behaviours. 2021.
2. Belinda Mortell. British Dietetic Association. The Association of UK Dieticians. Are we achieving 5-a-day? 13 Aug 2019.
3. Stacey Colino. DASH diet for High Blood Pressure. Expert reviewed Jackie Newgent, R.D.N. Forbes Health. August 10, 2021.
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
5. J. David Spence. Nutrition and risk of stroke. Published online 2019 Mar 17. doi:10.3390/nu11030647.
6. Megu Y. Baden et al. Quality of Plant-Based Diet and Risk of Total, Ischemic and Hemorrhagic Stroke. Neurology. First published March 10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000011713>.
7. Kim K, Hyeon J, Lee SA, Kwon SO, Lee H, Keum N, Lee JK, Park SM. Role of Total, Red, Processed, and White Meat Consumption in Stroke Incidence and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017; e005983. DOI: 10.1161/JAHA.117.005983.

Actualizado Febrero 2022

Próxima revisión 2024

**Desarrollado por**



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## **Enlaces**

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)